

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI PERILAKU *BULLYING* PADA PESERTA DIDIK DI SMA NEGERI 3 BANDAR LAMPUNG
TAHUN AKADEMIK 2018/2019**



SKRIPSI

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Oleh

**ANNIS WAATUL FITRI
NPM : 1411080003**

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1440 H/2018**

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI PERILAKU *BULLYING* PADA PESERTA DIDIK DI SMA NEGERI 3 BANDAR LAMPUNG
TAHUN AKADEMIK 2018/2019**

SKRIPSI

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



Oleh

**ANNIS WAATUL FITRI
NPM : 1411080003**

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I : Drs. H. Yahya AD, M.Pd.

Pembimbing II : Andi Thahir, S.Psi., M.A.,Ed.D

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1440 H/2018**

ABSTRAK

PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI PERILAKU *BULLYING* PADA PESERTA DIDIK DI SMA NEGERI 3 BANDAR LAMPUNG TAHUN AKADEMIK 2018/2019

Oleh
ANNIS WAATUL FITRI

Dalam perilaku *bullying*, pelaku dan korban merupakan kunci utama yang perlu mendapatkan perhatian khusus. Pelaku *bullying* pada umumnya memiliki ciri yaitu: agresivitas yang tinggi dan kurang memiliki rasa empati. Jika peserta didik dibesarkan dalam keluarga yang mentoleransi *bullying*, maka peserta didik mempelajari bahwa *bullying* adalah suatu perilaku yang bisa diterima dalam membina suatu hubungan atau dalam mencapai yang diinginkan. Sehingga perlu upaya untuk mengurangi perilaku *bullying* dengan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perilaku *bullying* peserta didik dan untuk mengetahui pengaruh penggunaan teknik *self-management* dalam mengurangi perilaku *bullying* pada peserta didik di SMA Negeri 3 Bandar Lampung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *quasi eksperimen* dengan desain *Non-equivalent Control Group Design*. Sampel dalam penelitian berjumlah 20 peserta didik SMA Negeri 3 Bandar Lampung tahun pelajaran 2018/2019 yang melakukan perilaku *bullying* dalam kategori tinggi. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket perilaku *bullying*, wawancara, observasi dan analisis data dengan menggunakan uji wilcoxon.

Hasil perhitungan rata-rata skor perilaku *bullying* kelompok eksperimen pada saat *pre-test* adalah sebesar 91,4 dan perolehan *post-test* setelah mengikuti layanan konseling kelompok teknik *self-management* menurun menjadi 41,5. Sedangkan pada kelompok kontrol pada saat *pre-test* adalah 81,8 dan pada saat *post-test* menurun menjadi 56,6. Dan juga dapat diketahui bahwa nilai z hitung lebih besar dari z tabel. z hitung pada kelas eksperimen yaitu sebesar $2,807 > 1,96$ dan pada kelas kontrol yaitu sebesar $2,803 > 1,96$ dan juga nilai signifikan $0,005 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa H_o ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dapat berpengaruh dalam menurunkan perilaku *bullying* peserta didik kelas XI IPS di SMA Negeri 3 Bandar Lampung.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, *Self-Management*, Perilaku *Bullying*.



KEMENTERIAN AGAMA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung 35131 Telp.(0721)703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI PERILAKU *BULLYING* PADA PESERTA DIDIK DI SMA NEGERI 3 BANDAR LAMPUNG TAHUN AKADEMIK 2018/2019

Nama : Annis Waatul Fitri

NPM : 1411080003

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam sidang munaqosyah

Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Drs. Yahya AD, M.Pd

NIP. 195909201987031003

Pembimbing II

Andi Thahir, S.Psi., M.A. Ed.D

NIP. 197604272007011015

Mengetahui

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Andi Thahir, S.Psi., M.A. Ed.D

NIP. 197604272007011015



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung 35131 Telp.(0721)703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul : **PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI PERILAKU BULLYING PADA PESERTA DIDIK DI SMA NEGERI 3 BANDAR LAMPUNG TAHUN AKADEMIK 2018/2019**, disusun oleh : Annis Waatul Fitri, NPM : 1411080003, Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, telah diujikan dalam sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada Hari/Tanggal : Selasa / 4 Desember 2018

TIM PENGUJI MUNAQOSYAH

Ketua : Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd

Sekretaris : Mega Aria Monica, M.Pd

Pembahas Utama : Dr. Rifda El Fiah, M.Pd

Pembahas Pendamping I : Drs. Yahya AD, M.Pd

Pembahas Pendamping II : Andi Thahir, S.Psi., M.A. Ed.D

Mengetahui
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Prof. Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd

NIP. 19560810198703 1 001

MOTTO

وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ

Artinya: "Dan janganlah kamu memalingkan wajah dari manusia (karena sombong) dan janganlah berjalan di bumi dengan angkuh. Sungguh, Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong dan membangakan diri". (QS. Al-Luqman:18)¹



¹ Al-qur'an dan terjemahannya, Syamil Qur'an, Bogor (2007). h. 411.

PERSEMBAHAN

Semua yang telah ku raih tak lepas dari segala rasa syukur kepada Allah SWT. Telah kuselesaikan sebuah karya, yang merupakan wujud tanggung jawab dan perjuangan diri dalam setiap titik kehidupan ini, yang meyakinkanku bahwa semua yang kuraih adalah bagian dari do'a tulus orang-orang terkasih yang selalu menyayangi dan mencintaiku. Dengan segala kerendahan hati, serta penuh cinta dan kasih sayang, karya sederhana ini ku persembahkan untuk :

1. Kedua orang tua tercinta Ibu Fatonah dan Bapak Suratman, semua yang kulakukan hanya untuk membuat bapak dan ibu tersenyum, terimakasih untuk semua do'a, cucuran keringat dan air mata, pengorbanan, kepercayaan dan limpahan cinta kasih yang telah menjadi nafas kehidupanku serta mengiringi setiap langkahku.
2. Adik kandungku yang tersayang Rasyid Taufiq Q yang telah menantikanku untuk segera menyelesaikan studiku, karena ingin segera melihatku mengenakan seperangkat toga, atas segala dukungan dan do'anya ucapkan terimakasih banyak.
3. Almamaterku tercinta UIN Raden Intan Lampung.

RIWAYAT HIDUP

Penulis skripsi berjudul “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Mengurangi Perilaku *Bullying* Pada Peserta Didik Di SMA Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Akademik 2018/2019” bernama Annis Waatul Fitri. Penulis dilahirkan 22 tahun silam lebih tepatnya di Dusun II, Desa Saptomulyo pada tanggal 26 Juni 1996. Penulis merupakan anak pertama dari dua bersaudara, pasangan dari Bapak Suratman dan Ibu Fatonah.

Penulis menyelesaikan pendidikan tingkat taman kanak-kanak di TK PGRI Saptomulyo pada tahun 2002. Kemudian penulis melanjutkan Sekolah Dasar di SD Negeri 1 Saptomulyo pada tahun 2002 sampai dengan tahun 2008. Dari tahun 2008 sampai dengan 2011 melanjutkan pendidikan di Sekolah Menengah Pertama di SMP Negeri 1 Kotagajah. Penulis mengikuti kegiatan ekstrakurikuler seni tari. Selanjutnya penulis melanjutkan pendidikannya di Sekolah Menengah Atas di MAN 2 Metro dari tahun 2011 sampai dengan 2014. Penulis mengikuti ekstrakurikuler yaitu seni tari. Selanjutnya pada tahun 2014 penulis diterima di UIN Raden Intan Lampung Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada program studi Bimbingan dan Konseling tanpa tes atau jalur undangan SPAN-PTKAIN. Pada tahun 2017 penulis mengikuti Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Kekiling Kecamatan Penengahan Kabupaten Lampung Selatan selama 40 hari. Selanjutnya penulis mengikuti Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di MAN 1 Bandar Lampung.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillahirobbil'alamin

Puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan limpahan ilmu-Nya kepada semua makhluk. Sholawat dan salam kita sanjungkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa kita menuju jalan kebahagiaan baik di dunia maupun akhirat.

Penyusunan skripsi ini merupakan kajian mengenai pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dalam mengurangi perilaku *bullying* Peserta Didik SMA Negeri 3 Bandar Lampung. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, serta dukungan dari berbagai pihak. Untuk hal itu maka peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung;
2. Andi Thahir, S.Psi., M.A. Ed.D selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam;
3. Dr. Oki Dermawan, M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam;
4. Drs. Yahya AD, M.Pd selaku pembimbing utama, terimakasih atas kesediaanya dalam memberikan bimbingan dan sarannya;

5. Andi Thahir, S.Psi., M.A. Ed.D sebagai pembimbing kedua yang telah banyak memberikan bimbingan, dan pengarahan sehingga terwujud karya ilmiah ini;
6. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam yang dengan sabar memberi pengetahuan dan pengalaman kepada penulis sehingga mampu menyelesaikan pendidikan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam ini;
7. Seluruh staf karyawan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung, terimakasih atas kesediaannya membantu penulis dalam menyelesaikan syarat-syarat administrasi;
8. Sahabat-sahabatku, Eva Windriasari, Eka Nuryanti, Dita Putri Larasati, Deviana, Fidia Fitri terimakasih atas waktu kebersamaannya, kekompakannya dan supportnya; dan
9. Semua pihak yang telah turut serta membantu menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah SWT selalu melindungi dan memberikan rahmat untuk semua pihak yang tercantum maupun yang tidak tercantum, dan juga semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua dan menjadi catatan amal ibadah disisi Allah SWT, Amin.

Bandar Lampung, 2018
Penulis

Annis Waatul Fitri
NPM. 1411080003

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	10
C. Batasan Masalah.....	10
D. Rumusan Masalah	11
E. Tujuan dan Kegunaan Penelitian.....	11
F. Ruang Lingkup Penelitian.....	12
 BAB II LANDASAN TEORI	
A. Layanan Konseling Kelompok.....	14
1. Pengertian Layanan Konseling Kelompok.....	15
2. Tujuan Layanan Konseling Kelompok.....	16
3. Asas-asas dalam Layanan Konseling Kelompok	18
4. Tahap-tahap Layanan Konseling Kelompok.....	19
B. Teknik <i>Self-Management</i>	21
1. Pengertian <i>Self-Management</i>	21
2. Tujuan <i>Self-Management</i>	22
3. Tahap-tahap <i>Self-Management</i>	22

4. Manfaat <i>Self-Management</i>	25
5. Kelebihan dan Kekurangan	26
C. <i>Bullying</i>	26
1. Pengertian <i>Bullying</i>	27
2. Jenis-Jenis <i>Bullying</i>	29
3. Pihak-pihak yang terlibat dalam perilaku <i>bullying</i>	31
4. Karakteristik Korban Dan Pelaku <i>Bullying</i>	32
5. Faktor-Faktor Penyebab <i>Bullying</i>	33
D. <i>Bullying</i> Di Sekolah	36
1. Tindakan Sekolah Menghadapi <i>Bullying</i>	37
2. Tindakan Untuk Mengurangi Perilaku <i>Bullying</i>	38
3. Peran guru BK dalam mengatasi bullying.....	40
E. Penelitian Yang Relevan	41
F. Kerangka Berfikir.....	43
G. Hipotesis.....	46

BAB III METODE PENELITIAN

A. Metode dan Desain Penelitian.....	47
B. Variabel Penelitian	49
C. Definisi Operasional	50
D. Populasi dan Sampel	53
1. Populasi	53
2. Sampel	53
3. Teknik sampling	54
E. Teknik Pengumpulan Data	54
1. Observasi	54
2. Wawancara	55
3. Angket (kuesioner)	55
F. Pengembangan Instrumen Penelitian	58

G. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	61
1. Validitas	61
2. Reliabilitas	63
H. Langkah-Langkah Penelitian	64
I. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	65
1. Teknik Pengolahan Data	65
2. Teknik Analisis Data	66

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	68
1. Data Deskripsi <i>Pretest</i>	69
2. Pelaksanaan Penelitian	71
3. Data Deskripsi <i>Posttest</i>	83
4. Uji Hipotesis Wilcoxon	85
B. Pembahasan	95
C. Keterbatasan Penelitian	99

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	101
B. Saran	102

DAFTAR PUSTAKA

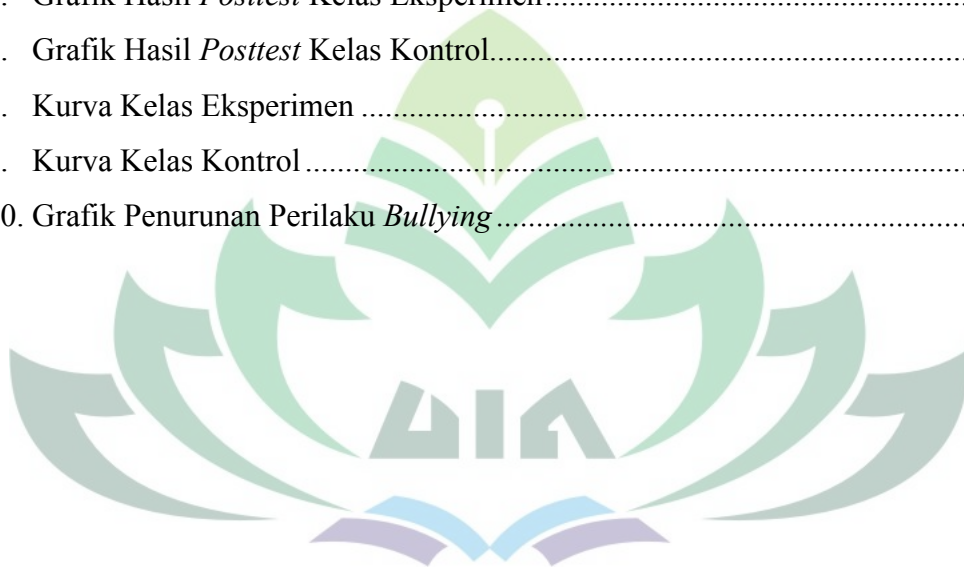
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Masalah <i>Bullying</i> Peserta Didik Kelas XI Ips.....	8
2. Definisi Operasional	48
3. Populasi Penelitian.....	50
4. Skor Alternatif Jawaban.....	53
5. Kriteria Perilaku <i>Bullying</i>	55
6. Kisi-Kisi Pengembangan Instrument Penelitian	56
7. Uji Validitas	59
8. Hasil Validitas.....	60
9. Uji Reabilitas.....	61
10. Hasil <i>Pretest</i> Kelas Eksperimen.....	66
11. Hasil <i>pretest</i> Kelas Kontrol.....	67
12. Pelaksanaan Penelitian Kelas Eksperimen.....	79
13. Pelaksanaan Penelitian Kelas Kontrol	79
14. Hasil <i>Posttest</i> Kelas Eksperimen	80
15. Hasil <i>Posttest</i> Kelas Kontrol.....	81
16. Uji Wilcoxon Kelas Eksperimen.....	83
17. Uji Wilcoxon Kelas Kontrol	86
18. Deskripsi data kelas eksperimen dan kelas kontrol	90
19. Perbandingan kelas Eksperimen dan kelas Kontrol.....	91
20. Tingkat Persentase Kategori Kelompok Eksperimen dan Kontrol	91

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Berfikir	42
2. <i>Pola Non-equivalent Control Group Design</i>	45
3. Variabel Penelitian	47
4. Grafik Hasil <i>Pretest</i> Kelas Eksperimen	67
5. Grafik Hasil <i>Pretest</i> Kelas Kontrol	68
6. Grafik Hasil <i>Posttest</i> Kelas Eksperimen	81
7. Grafik Hasil <i>Posttest</i> Kelas Kontrol	82
8. Kurva Kelas Eksperimen	85
9. Kurva Kelas Kontrol	89
10. Grafik Penurunan Perilaku <i>Bullying</i>	92



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Lembar Validasi Angket	1
2. Kisi-Kisi Pengembangan Instrumen	3
3. Angket Perilaku <i>Bullying</i>	5
4. Rpl	7
5. Pedoman Wawancara	26
6. Surat Balasan Penelitian	28
7. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	29
8. Tabel <i>z</i>	31
9. Tabel <i>r</i>	32
10. Data absensi XI Ips 1 dan 2	34
11. Dokumentasi Kegiatan	36
12. Kartu Konsultasi	39

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Anak merupakan harapan masa depan, karena pada dasarnya anak adalah generasi penerus bangsa yang akan memimpin bangsa, sehingga setiap anak berhak atas kelangsungan hidup, tumbuh, dan berkembang, serta berhak atas perlindungan dari tindak kekerasan dan diskriminasi. Anak adalah calon pemegang kepemimpinan, sehingga perlindungan terhadap anak merupakan masalah yang harus diperhatikan. Proses perkembangan dan pertumbuhan anak akan sangat berpengaruh terhadap pembentukan karakter anak di masa depan.¹

Hak anak merupakan sesuatu yang harus dilindungi, setiap anak berhak hidup dan berkembang sesuai dengan usianya. Hal ini sesuai dengan peraturan UU No. 23 tahun 2002 tentang perlindungan anak, pasal 1 yang berbunyi “Segala kegiatan untuk menjamin dan melindungi anak dan hak-haknya agar dapat hidup, tumbuh,

¹ Muhammad, ”Aspek Perlindungan Anak,” *Jurnal Dinamika Hukum*, 2009, h. 231.

berkembang, dan berpartisipasi, secara optimal sesuai dengan harkat dan martabat kemanusiaan, serta mendapat perlindungan dari kekerasan dan diskriminasi.²

Bullying didefinisikan sebagai agresi berulang dimana satu atau lebih orang sengaja menyakiti atau mengganggu individu lain yang tidak berdaya secara fisik, secara verbal, atau secara psikologis.

*Bullying is defined as repeated aggression in which one or more persons intentionally harm or disturb another, relatively powerless individual physically, verbally, or psychologically.*³

Bullying berasal dari kata *Bully*, yaitu suatu kata yang mengacu pada pengertian adanya “ancaman” yang dilakukan seseorang terhadap orang lain yang menimbulkan gangguan psikis bagi korbannya berupa stres yang muncul dalam bentuk gangguan fisik atau psikis, atau keduanya.⁴ Menurut Ken Rigby *Bullying* adalah:

sebuah keinginan untuk menyakiti orang lain. Hasrat ini diperlihatkan dalam perlakuan yang menyebabkan seseorang menderita. Perlakuan ini dilakukan secara langsung oleh seseorang atau kelompok yang lebih kuat, tidak bertanggung jawab, biasanya dilakukan secara berulang dan dengan perasaan senang.⁵ Menurut Djuwita *Bullying* adalah:

bentuk-bentuk perilaku kekerasan dimana terjadi pemaksaan baik secara psikologis ataupun fisik terhadap seseorang atau sekelompok orang yang lebih lemah oleh seseorang atau sekelompok orang. Pelaku *bullying* yang bisa disebut *bully* bisa seseorang, bisa juga sekelompok orang, dan mereka mempersepsikan dirinya memiliki kekuasaan untuk melakukan apa saja terhadap korbannya.

² Pusatdata. undang-undang republik indonesia nomor 23 tahun 2002 tentang perlindungan anak. h. 2.

³ An Yang and Christina Salmivalli, “Different Forms of Bullying and Victimization: Bully-Victims versus Bullies and Victims,” *European Journal of Developmental Psychology* 10, no. 6 (2013): h.3.

⁴ Windy Sartika Lestari, “Analisis Faktor-Faktor Penyebab *Bullying* Di Kalangan Peserta Didik,” *Social Science Education Journal* 3, no. 2 (2016): h. 149.

⁵ Santoso Zakiah, Humaedi, “Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Dalam Melakukan *Bullying*,” *Jurnal Penelitian & PPM* 4 (2017): h. 325.

Korban juga mempersepsikan dirinya sebagai pihak yang lemah, tidak berdaya dan selalu merasa terancam.⁶ Sedangkan menurut, Ardy Wiyani mengungkapkan bahwa:

perilaku *bullying* adalah suatu bentuk kekerasan anak yang dilakukan oleh teman sebayanya kepada seseorang yang lebih lemah atau lebih rendah untuk mendapatkan keuntungan atau kepuasan tertentu. Biasanya *bullying* terjadi berulang kali, bahkan ada yang dilakukan secara beruntun.⁷

Berdasarkan pernyataan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa *bullying* adalah perilaku menyimpang yang dilakukan dengan sengaja oleh seseorang yang lebih kuat terhadap orang yang lemah dengan tujuan untuk mengancam, menakuti, atau membuat korbannya tidak bahagia.

Menurut Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menyatakan, kasus *bullying* merupakan salah satu kekerasan yang menjadi catatan oleh KPAI. Komnas Perlindungan Anak memberikan definisi *bullying* sebagai kekerasan fisik dan psikologis berjangka panjang yang dilakukan seseorang atau kelompok terhadap seseorang yang tidak mampu mempertahankan diri dalam situasi di mana ada hasrat untuk melukai, menakuti atau membuat orang tertekan, trauma, depresi dan tidak berdaya.⁸ Menurut Olwes *bullying* merupakan:

suatu tindakan yang berarti kekerasan, agresi dan membahayakan, baik fisik, verbal, maupun psikologis, yang dilakukan secara berulang oleh orang yang lebih kuat terhadap orang lain yang lebih lemah, tindakan tersebut dilakukan untuk

⁶ *Ibid*, h. 326.

⁷ Dra Robiah Flora, "Mengurangi Perilaku *Bullying* Melalui Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Role Playing*" 6, no. 2 (2014): h. 39.

⁸ Hasyim Asy and Lia Dahlia, "School *Bullying* Pada Siswa SMP Al-Fajar Ciputat Tangerang Selatan Banten," *Jurnal Idaroh* 1, no. 1 (2012): h. 4.

menunjukkan kekuatan yang dimilikinya sehingga orang lain menjadi takut dengan praktik *bullying* yang dilakukan orang tersebut.⁹

Sesuai dengan pendapat tersebut perilaku *bullying* jika dibiarkan terjadi terus menerus akan menjadi ancaman bagi peserta didik, karena perilaku *bullying* akan memberikan dampak buruk bagi pelaku dan korban *bullying*.

Adapun bentuk tindakan menurut Coloroso, *bullying* dibagi menjadi beberapa jenis yaitu :

1. *Bullying* Fisik diantaranya; memukul, mencekik, menyikut, meninju, menendang, menggigit, mencakar, serta meludahi anak yang ditindas hingga ke posisi yang menyakitkan, serta merusak pakaian serta barang-barang milik anak yang tersebut;
2. *Bullying* Verbal berupa julukan nama, celaan, fitnah, kritik, penghinaan, dan pernyataan-pernyataan berupa ajakan seksual atau pelecehan seksual, perampasan uang jajan;
3. *Bullying* Relasional, Penindasan relasional adalah pelemahan harga diri si korban penindasan secara sistematis melalui pengabaian, pengucilan, pengecualian, atau penghindaran. Perilaku ini dapat mencakup sikap-sikap tersembunyi seperti pandangan yang agresif, lirik mata, helaan napas, cibiran, tawa mengejek, dan bahasa tubuh yang kasar.¹⁰

⁹ Mungin Eddy Wibowo, Sean Marta Efastri, Rustono, "Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavioral Untuk Mengurangi Perilaku *Bullying*, Perilaku Agresif," *Jurnal Bimbingan Konseling* 3, no. 2 (2014): h.116.

¹⁰ Santoso Zakiyah, Humaedi, "Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Dalam Melakukan *Bullying*," *Jurnal Penelitian & PPM* 4 (2017): h. 328.

Al-Qur'an sebagai sumber hukum islam sangat menentang perilaku yang mengarah pada *bullying*. Q.S AL-Hujurat:11

يَتَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّنْ نِّسَاءٍ
عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ ۚ وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ ۚ بِئْسَ الْإِسْمُ
الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ ۚ وَمَن لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ ﴿١١﴾

Artinya: "Hai orang-orang yang beriman, janganlah sekumpulan orang laki-laki merendahkan kumpulan yang lain, boleh jadi yang ditertawakan itu lebih baik dari mereka. dan jangan pula sekumpulan perempuan merendahkan kumpulan lainnya, boleh jadi yang direndahkan itu lebih baik. dan janganlah suka mencela dirimu sendiri, dan jangan memanggil dengan gelaran yang mengandung ejekan. seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) yang buruk sesudah iman dan Barang siapa yang tidak bertobat, Maka mereka Itulah orang-orang yang zalim" (11).¹¹

Maksud ayat tersebut bahwa kita tidak boleh mengolok-olok (merendahkan) orang lain yang belum tentu lebih buruk dari diri kita karena boleh jadi yang direndahkan itu lebih baik. Menghina, mencela dengan memanggil sebutan yang mengandung ejekan merupakan perbuatan orang yang zalim.

Dampak *bullying* yang paling jelas terlihat adalah kesehatan fisik, seperti luka, lebam, sakit kepala, sakit dada dan bahkan kematian. Dampak lain yang kurang terlihat, namun memiliki efek jangka panjang yaitu terganggunya kondisi psikologis dan penyesuaian sosial yang buruk. Gejala-gejala dampak dari perilaku *bullying*

¹¹ Al-qur'an dan terjemahannya, Syamil Qur'an, Bogor (2007). h. 516.

yaitu; mengurung diri (*school phobia*), meminta pindah sekolah, konsentrasi anak berkurang, prestasi belajar menurun, tidak mau main atau bersosialisasi.¹²

Bullying merupakan masalah yang harus dicegah karena dapat menimbulkan trauma pada korban dan membuat perilakunya menjadi tertekan. Adapun siswa yang menjadi pelaku *bullying* perlu bimbingan, sehingga guru BK bisa melakukan konseling untuk menanggulangi permasalahan *bullying*. Menurut prayitno peran guru BK dalam perilaku *bullying*:

Guru BK/Konselor perlu memberikan pelayanan konseling yang optimal dan komprehensif sesuai kebutuhan peserta didik dengan menyediakan program BK yang cocok untuk penanggulangan *bullying* seperti menyelenggarakan layanan orientasi, layanan informasi, layanan penempatan penyaluran, layanan penguasaan konten, layanan konseling perorangan, layanan bimbingan kelompok, layanan konseling kelompok, layanan konsultasi, layanan mediasi dan layanan advokasi.¹³

Untuk mengurangi perilaku *bullying* pada peserta didik dapat menggunakan layanan konseling kelompok. Dalam konseling kelompok dibahas masalah pribadi yang dialami masing-masing anggota kelompok melalui suasana dinamika kelompok, yang merupakan suatu rangka dalam membantu individu- individu untuk dapat memecahkan masalah yang sedang dihadapinya baik secara mandiri maupun bersama-sama.¹⁴ Menurut Natawidjaja konseling kelompok merupakan:

usaha bantuan untuk mencapai pengertian tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan masalah yang dihadapinya saat ini dan saat yang akan datang. Layanan konseling kelompok mengikutkan sejumlah peserta yaitu

¹² Hengki Yandri, "Peran Guru Bk/Konselor Dalam Pencegahan Tindakan *Bullying* Di Sekolah," *Ejournal* 7, no. 1 (2014): h. 104.

¹³ *Ibid*, h. 105.

¹⁴ Dina Afriana, Yusmansyah, Diah Utaminingsih, "Upaya Mengurangi Perilaku *Bullying* di Sekolah Dengan Menggunakan Layanan Konseling Kelompok," *bimbingan dan konseling* (2014): h. 3.

peserta didik sebagai klien dalam bentuk kelompok dengan konselor sebagai pemimpin kegiatan kelompok. Layanan konseling kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan pemecahan masalah individu yang menjadi peserta layanan.¹⁵

Dalam hal ini Peran bimbingan dan konseling sangat penting dalam mereduksi perilaku *bullying*. Hal yang dapat dilakukan untuk penanganan masalah perilaku *bullying* yaitu memberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*. Menurut Shelton *self-management* merupakan:

Self management (pengelolaan diri) mengacu pada perilaku yang memberikan kesempatan kepada individu mengambil tanggung jawab atas tindakannya sendiri melalui manipulasi terhadap kejadian-kejadian eksternal (luar) maupun internal (dalam).¹⁶

Dengan adanya teknik *self management* diharapkan dapat membantu atau mengurangi perilaku *bullying* pada peserta didik. Pada proses tersebut, peserta didik dapat belajar dan mengarahkan dirinya sendiri serta dapat mengambil tanggung jawab atas tindakan yang dilakukan.

Tahap pertama yang dilakukan penulis sebelum pelaksanaan penelitian adalah melakukan observasi dan wawancara. Alasan penulis melakukan observasi yaitu agar peneliti dapat melihat secara langsung perilaku *bullying* yang muncul pada peserta didik. Sedangkan penggunaan wawancara kepada guru Bimbingan dan Konseling dan guru mata pelajaran untuk mendapatkan tambahan informasi bagi peneliti yang

¹⁵ *Ibid*, h.5.

¹⁶ Nyoman Dantes, Ni Putu Megantari, Ni Nengah Madri Antari, "Penerapan Konseling Behavioral Dengan Strategi *Self Management* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Kelas X Mia-4 SMA Negeri 3 Singaraja" *Ejournal* 2, no. 1 (2014): h. 4.

digunakan sebagai data awal yang akan digunakan sebagai data untuk melakukan penelitian selanjutnya.

Berdasarkan hasil observasi dan data dari guru Bimbingan dan Konseling yang dilakukan pada saat pra penelitian bahwasanya terdapat beberapa perilaku *bullying*, sebagai berikut:

Tabel 1
Masalah Perilaku *Bullying* Peserta Didik Kelas XI IPS SMA Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019

Aspek	Bentuk perilaku <i>bullying</i>	Jumlah Peserta Didik	Persentase
<i>Bullying</i> verbal	Menghina dan mencela	20	50%
<i>Bullying</i> relasional	Pengucilan, penghindaran	10	25%
<i>Bullying</i> fisik	Memukul, menendang, mendorong, mencubit	10	25%
		40	100%

Sumber : hasil pra penelitian dari wawancara tentang perilaku bullying peserta didik kelas XI IPS SMA Negeri 3 Bandar Lampung¹⁷

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa dari 126 peserta didik terdapat 40 kasus peserta didik yang memiliki perilaku *bullying* yaitu: terdapat 20 peserta didik (50%) yang memperlihatkan perilaku *bullying* verbal, 10 peserta didik (25%) yang melakukan *bullying* relasional, terdapat 10 peserta didik (25%) yang melakukan *bullying* fisik. Jadi dapat diambil kesimpulan bahwa masalah perilaku *bullying* pada peserta didik kelas XI Ips SMA 3 Bandar Lampung masih sering

¹⁷ Hasil wawancara guru Bk SMA Negeri 3 Bandar Lampung tahun ajaran 2018

terjadi. Seperti yang terjadi dikelas XI Ips 1 dan 2 dimana kelas ini dibandingkan dengan kelas yang lain lebih dominan terdapat peserta didik yang melakukan perilaku *bullying*.

Hal ini diperkuat dengan hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling yaitu ibu Cindi yang menerangkan bahwa: “menurut saya anak-anak kelas XI ips 1 dan 2 masih terdapat peserta didik yang melakukan perilaku *bullying* terhadap teman-temannya misalnya: menghina, mencela, mengucilkan.”¹⁸

Selain melakukan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di SMA Negeri 3 Bandar Lampung, peneliti juga melakukan wawancara dengan peserta didik kelas XI Ips di SMA Negeri 3 Bandar Lampung. Hasil wawancara dengan peserta didik menyatakan bahwa:

“saya merasa tidak nyaman saat teman-teman mengganggu ataupun menjahili saya disekolah, saya hanya diam saja ketika mereka menghina saya. Tapi terkadang saya membalas perbuatan ketika mereka sudah keterlaluhan.”¹⁹

Jika masalah perilaku *bullying* ini dibiarkan, maka peserta didik akan merasa terisolir dari pergaulan, presentasi akademik akan merosot, ketakutan bahkan bisa menyebabkan peserta didik berhenti sekolah. Adapun upaya guru bimbingan dan konseling disekolah untuk menangani masalah perilaku *bullying* sudah cukup baik dengan dilaksanakan berbagai penanganan diantaranya memberi peringatan kepada anak-anak agar tidak melakukan *bullying* dan memberikan layanan informasi tentang dampak bagi peserta didik yang menjadi korban *bullying*.

¹⁸ Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 3 Bandar Lampung, Wawancara pada tanggal 21 April 2018

¹⁹ Peserta didik kelas XI Ips SMA Negeri 3 Bandar Lampung, Wawancara, tanggal 21 April 2018

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan dapat disimpulkan, bahwasanya layanan Konseling Kelompok dapat mengurangi perilaku *bullying* di sekolah, perilaku *bullying* sangat berdampak negatif bagi peserta didik di kehidupannya. Oleh sebab itu, dengan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-managemen* dapat membantu mengurangi perilaku *bullying*. Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Managemen* untuk Mengurangi Perilaku *Bullying* Pada Peserta Didik di SMA Negeri 3 Bandar Lampung.”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, masalah-masalah perilaku *bullying* yang dapat diidentifikasi yaitu:

1. Terdapat 20 peserta didik diduga melakukan *bullying* verbal seperti: menghina dan mencela;
2. Terdapat 10 peserta didik yang terindikasi melakukan *bullying* relasional;
3. Terdapat 10 peserta didik diduga melakukan *bullying* fisik seperti: menendang, memukul, mendorong.

C. Batasan Masalah

Agar pembahasan pada penelitian ini terarah dan tidak keluar dari permasalahan yang ada, maka peneliti ini hanya membahas: “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Managemen* Untuk Mengurangi Perilaku *Bullying* Pada Peserta Didik Di SMA Negeri 3 Bandar Lampung tahun akademik. 2018/2019.”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari uraian dan latar belakang masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Managemen* berpengaruh dalam Mengurangi Perilaku *Bullying* Pada Peserta Didik Di SMA Negeri 3 Bandar Lampung? ”

E. Tujuan dan Kegunaan Peneltian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan utama yang ingin peneliti capai dari penelitian ini adalah mengetahui apakah layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam mengurangi perilaku *bullying* di sekolah.

2. Manfaat penelitian ini adalah :

Beberapa kegunaan penelitian yang dilaksanakan, antara lain:

a. Kegunaan teoritis

- 1) Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk memperkaya ilmu pendidikan dan wawasan penelitian dibidang bimbingan dan konseling.
- 2) Hasil penelitian ini juga dapat memberikan masukan baru bagi pengembangan ilmu pengetahuan pada umumnya serta pengembangan ilmu bimbingan dan konseling pada khususnya.

b. Kegunaan praktis

- 1) Bagi sekolah, melalui penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan untuk mengembangkan dan memfasilitasi pelaksanaan layanan konseling

menggunakan layanan konseling kelompok di sekolah dalam mengurangi perilaku *bullying* di dunia pendidikan.

- 2) Bagi guru Bimbingan dan Konseling, penelitian ini diharapkan dapat menjadikan bahan pertimbangan dalam upaya untuk mencegah terjadinya perilaku *bullying* di sekolah.
- 3) Bagi peserta didik, penelitian ini diharapkan dapat mengurangi perilaku *bullying* di sekolah.
- 4) Bagi peneliti, dapat mengetahui sejauh mana Pengaruh Layanan Konseling Kelompok tersebut dalam mengurangi perilaku *bullying* di SMA Negeri 3 Bandar Lampung.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Untuk menghindari kesalahpahaman, kesimpangsiuran dalam penelitian yang akan dilakukan, maka ruang lingkup penelitian ini adalah:

1. Ruang Lingkup Ilmu

Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup ilmu bimbingan dan konseling bidang sosial.

2. Ruang lingkup Objek

Ruang lingkup objek dalam penelitian ini adalah mengurangi perilaku *bullying* pada peserta didik melalui layanan konseling kelompok yang dilaksanakan di sekolah.

3. Ruang Lingkup Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XI Ips SMA Negeri 3 Bandar Lampung.

4. Ruang Lingkup Wilayah

Ruang lingkup wilayah pada penelitian ini adalah SMA Negeri 3 Bandar Lampung.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Layanan Konseling Kelompok

Konseling merupakan suatu proses dimana konselor membantu konseli membuat interpretasi tentang fakta fakta yang berhubungan dengan pilihan, rencana, atau penyesuaian-penyesuaian yang perlu dibuatnya. Konseling adalah proses bantuan yang diberikan kepada individu ataupun kelompok yang dilakukan secara tatap muka. Dalam hal ini konseli dibantu untuk memahami dirinya sendiri, keadaannya sekarang.¹ Sedangkan kelompok diartikan sebagai kumpulan beberapa orang yang memiliki norma dan tujuan tertentu, memiliki ikatan batin antara satu dengan yang lainnya, serta bukan resmi tetapi memiliki unsur kepemimpinan didalamnya.² Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa konseling dan kelompok adalah proses pemberi bantuan yang bersifat kelompok dengan tujuan membantu individu atau peserta didik untuk mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi peserta didik tersebut.

¹ Prayitno, Erman Amti, "Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling," *Jakarta: Rineka Cipta*, 2013, h. 100.

² Siti Hartinah, "Konsep Dasar Bimbingan Kelompok," in *Bandung: Refika Aditama*, 2009, h. 21.

1. Pengertian Layanan Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok merupakan salah satu layanan yang dilakukan dalam membantu peserta didik secara kelompok yang mengalami masalah yang cenderung sama untuk mengatasi masalah yang dihadapinya.³ Layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan di dalam suasana kelompok, dimana ada konselor dan ada klien yaitu para anggota kelompok yang jumlahnya lebih dari dua orang. Layanan bimbingan dan konseling ini memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk membahas dan pengentasan permasalahan yang dialami melalui dinamika kelompok. Maksudnya, semua kegiatan kelompok saling berinteraksi, bekerjasama, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi saran serta apa yang dibicarakan akan bermanfaat bagi setiap anggota kelompok.⁴

Konseling kelompok merupakan suatu pemberian bantuan kepada peserta didik melalui kelompok untuk mendapatkan informasi dengan tujuan agar dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi, mampu membuat keputusan yang tepat serta dapat memperbaiki dan mengembangkan pemahaman terhadap dirinya sendiri, orang lain dan lingkungan.⁵ Konseling kelompok merupakan bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan, penyembuhan serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Konseling

³ Marti Yoan Tutiona S and Abd Munir, "Efektifitas Konseling Kelompok Teknik *Assertive Training* Dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa," *Jurnal Konseling & Psikoedukasi* 1, no. 1 (2016): h.60.

⁴ Prayitno, Erman Amti, *Op.Cit* h.311.

⁵ Thrisia Febrianti, "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Perilaku Agresif Siswa Kelas VII 1 Di Smp Negeri 3 Kota Bengkulu," 2014, h. 36.

kelompok bersifat memberi kemudahan bagi pertumbuhan dan perkembangan individu, dalam arti memberi kesempatan, dorongan, dan juga pengarahan kepada individu-individu yang bersangkutan untuk mengubah sikap dan perilakunya sesuai dengan lingkungannya.⁶

Dari beberapa uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok adalah suatu upaya pemberian bantuan yang diberikan oleh konselor kepada anggota kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk memecahkan masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok dan memberikan kemudahan bagi peserta didik dalam arti memberi kesempatan untuk merubah sikap dan perilakunya kearah yang lebih baik.

2. Tujuan Konseling Kelompok

Secara umum tujuan layanan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi peserta didik khususnya kemampuan bersosialisasi. Melalui layanan konseling kelompok, hal-hal yang dapat menghambat atau yang dapat mengganggu sosialisasi dan komunikasi peserta didik diungkap dan didinamikakan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan berkomunikasi peserta didik berkembang secara maksimal.⁷

Sedangkan menurut Prayitno, tujuan konseling kelompok secara khusus mempunyai dua tujuan sekaligus yaitu: *petama*, berkembangnya perasaan, pikiran,

⁶ Zuraida Lubis and Sakinah Hasibuan, "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Behavioristik Teknik *Symbolic Models* Terhadap Penyesuaian Diri Dengan Teman Sebaya Mahasiswa Bk Non Reguler," *Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling* 1 (2017): h. 376

⁷ Tohirin, "Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah," in *Jakarta: PT RajaGrafindo Persada*, 2014, h. 173

persepsi, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku khususnya dalam bersosialisasi dan komunikasi. *Kedua*, terpecahnya individu yang bersangkutan dan diperolehnya pemecahan masalah tersebut bagi individu lain yang menjadi peserta layanan.⁸

Sedangkan menurut Wibowo bahwa yang menjadi tujuan konseling kelompok adalah individu mampu meningkatkan kemampuan pribadi, mengatasi masalah pribadi, terampil dalam mengambil keputusan, terampil dalam memecahkan masalahnya serta memberikan kemudahan dalam perkembangan individu untuk melakukan tindakan yang sesuai dengan kemampuannya.⁹

Sedangkan tujuan dari konseling kelompok yang disebutkan Dewa Ketut yaitu:

1. Melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak.
2. Melatih anggota kelompok dapat bertenggang rasa terhadap teman sebayanya.
3. Dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok.
4. Mengentaskan permasalahan-permasalahan kelompok.¹⁰

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tujuan dari layanan konseling kelompok adalah dapat mengembangkan pikiran, perasaan dan sikap yang terarah serta dapat melatih peserta didik untuk mengembangkan dan melatih dirinya agar lebih berani mengemukakan pendapat didepan orang banyak dan mampu mengatasi permasalahan-permasalahan yang ada didalam kelompok tersebut.

⁸ *Ibid* h.174

⁹ Mardia Bin Smith, "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Disiplin Belajar Siswa Di Sma Negeri 1 Atinggola Kabupaten Gorontalo Utara," *Jurnal Penelitian Dan Pendidikan* 8, No 1 (2011): h. 27.

¹⁰ Andi Thahir, "Pengaruh Konseling *Rational Emotif Behavioral Therapy* (REBT) Dalam mengurangi kecemasan Peserta Didik kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung," *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 3, No 1 (2016): h. 1.

3. Asas-Asas Konseling Kelompok

Menurut Prayitno dalam konseling kelompok, asas yang dipakai:

- a. Asas kerahasiaan, dalam hal ini masalah yang dihadapi oleh peserta didik tidak akan diberitahukan kepada orang lain yang tidak berkepentingan. Segala sesuatu yang disampaikan oleh peserta didik kepada konselor akan dirahasiakan dan dijaga. Sebagaimana firman Allah SWT, bahwa memelihara amanah dan menepati janji merupakan salah satu karakteristik orang beruntung. Sebagaimana firman Allah dalam surah al-Mu'minun/23: 8

وَالَّذِينَ هُمْ لِأَمْنَتِهِمْ وَعَهْدِهِمْ رَاعُونَ

Artinya: "Dan (sungguh beruntung) orang yang memelihara amanat-amanat dan janjinya,

- b. Asas kesukarelaan, dalam hal ini klien diharapkan secara suka dan rela tanpa ragu-ragu, tanpa adanya keterpaksaan menyampaikan masalah yang dihadapinya kepada konselor atau guru pembimbing.
- c. Asas keterbukaan, yaitu asas yang menghendaki agar peserta didik atau klien yang menjadi sasaran layanan bersikap terbuka dan tidak berpura-pura, baik dalam memberikan keterangan tentang dirinya sendiri, maupun dalam menerima berbagai informasi atau saran dari luar yang berguna bagi pengembangan dirinya.
- d. Asas kegiatan, yaitu asas yang menghendaki agar peserta didik yang menjadi sasaran layanan dapat berpartisipasi aktif dalam penyelenggaraan konseling

kelompok. Guru pembimbing atau konselor perlu mendorong dan memotivasi peserta didik dalam layanan tersebut.¹¹

4. Tahap-Tahap Layanan Konseling Kelompok

Proses pelaksanaan konseling kelompok dilaksanakan melalui tahap-tahap berikut ini:

1. Tahap pembentukan

Merupakan tahap awal atau tahap pengenalan dalam kelompok. Tahap ini sangat perlu dalam pembentukan dinamika kelompok. Dalam tahap ini konselor atau pemimpin kelompok menjelaskan pengertian konseling kelompok, tujuan, cara pelaksanaan, asas-asas konseling kelompok, dan melaksanakan pengenalan dilanjutkan rangkaian nama.

2. Tahap peralihan

Pada tahap ini pemimpin kelompok perlu kembali mengalihkan perhatian anggota kelompok tentang kegiatan apa yang akan dilakukan selanjutnya. Dalam tahap ini pemimpin kelompok menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok, tanya jawab tentang kesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut, mengenali suasana apabila anggota secara keseluruhan atau sebagian belum siap untuk memasuki tahap berikutnya dan mengatasi suasana tersebut serta memberi contoh masalah pribadi yang dikemukakan dan dibahas dalam kelompok tersebut.

¹¹ Prayitno, Erman Amti, *Op.Cit* h. 114.

3. Tahap kegiatan

Tahap kegiatan merupakan tahap inti kegiatan layanan konseling kelompok, pada tahap ini ada proses penggalian permasalahan yang mendalam dan tindakan yang efektif serta menjelaskan masalah pribadi yang akan dikemukakan oleh anggota kelompok.

Langkah-langkah pada tahap kegiatan yaitu:

- a. Mempersilahkan anggota kelompok untuk mengemukakan masalah pribadi masing-masing secara bergantian.
- b. Memilih atau menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu.
- c. Membahas masalah terpilih secara tuntas.
- d. Menegaskan komitmen anggota yang masalahnya telah dibahas, dan apa yang akan dilakukan berkenaan dengan adanya pembahasan demi terentaskan masalahnya.

Dalam tahap ketiga ini hubungan antar anggota kelompok tumbuh dengan baik, saling tukar pengalaman dalam suasana perasaan yang terjadi, penyajian dan pembukaan diri berlangsung dengan bebas.

4. Tahap pengakhiran

Pada tahap ini pelaksanaan konseling ditandai anggota kelompok mulai melakukan perubahan tingkah laku didalam kelompok. Dalam tahap ini pemimpin kelompok atau konselor mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri, meminta kepada para anggota kelompok untuk mengemukakan perasaan tentang kegiatan yang telah dijalani, serta membahas kegiatan lanjutan. Dalam tahap ini pemimpin kelompok tetap mengusahakan suasana hangat, bebas dan

terbuka, memberikan pernyataan dan mengucapkan terimakasih atas keikutsertaan anggota.¹²

B. Teknik *Self-Management*

Salah satu teknik yang dipilih oleh peneliti dalam konseling kelompok adalah teknik *self-management*. Peneliti memilih teknik *self-management* dengan alasan karena teknik ini bertujuan untuk membantu konseli dalam mengatur, mengevaluasi dirinya sendiri dalam mencapai tingkah laku kearah yang lebih baik dan terdapat suatu strategi pengubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik kombinasi teknik teurapetik sehingga teknik ini dapat berpengaruh terhadap perilaku *bullying* peserta didik.

Peneliti berharap melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* ini dapat berpengaruh terhadap perilaku *bullying* peserta didik. Berikut adalah penjelasan tentang teori *self-management*.

1. Pengertian teknik *self-management*

Pengelolaan diri (*self-management*) biasanya digunakan dalam konseling kelompok dimana peserta didik atau konseli mampu mengarahkan perubahan perilakunya sendiri. Menurut Cormier & Cormier pengelolaan diri (*self management*) adalah suatu strategi pengubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan tingkah lakunya sendiri dengan suatu teknik

¹² Slamet, Nasrina Nur Fahmi, "Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman," *Jurnal Hisbah* 13, no. 1 (2016): h. 72.

atau kombinasi teknik.¹³ Hal tersebut dimaknai bahwa teknik pengelolaan diri diharapkan peserta didik mampu belajar dan memecahkan permasalahannya.

2. Tujuan *Self-Management*

Tujuan strategi pengelolaan diri ini adalah agar individu secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka akan hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki. Dalam arti individu dapat mengelola pikiran, perasaan dan perbuatan mereka sehingga meningkatkan hal-hal yang baik dan benar. Mengutip pendapat dari Neitzel yang menjelaskan pengelolaan diri bertujuan untuk mengurangi perilaku yang tidak pantas dan mengganggu.¹⁴

3. Tahap-Tahap *Self-Management*

Perlakuan diberikan secara kelompok berdasarkan tahapan strategi *self-management* yaitu:

1. Tahap awal

Pada tahap awal ini sebelum tahapan perlakuan diberikan, perlu dilakukan pendekatan kepada subyek yaitu pembentukan hubungan yang baik, yang dilanjutkan dengan pemberian rasional strategi *self-management*. Tujuan yang diharapkan tercapai adalah membangun hubungan dengan konseli, penggalan informasi secara umum dan sekaligus agar konseli mengetahui

¹³ Nurdjana Alamri, "Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah," *Jurnal Konseling Gusjigang* 1, no. 1 (2015): h. 2.

¹⁴ Taufik Faiqotul Isnaini, "Strategi *Self-Management* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar," *Jurnal UMS*, 2009, h. 35.

dan mengerti tujuan dari strategi *self-management*. Dalam kegiatan ini konselor memberi penjelasan tentang apa yang akan dimonitor yaitu tentang perilaku *bullying*, apa penyebabnya dan bagaimana cara mengatasinya. Kemudian konselor akan menjelaskan tentang strategi *self-management*, tujuan strategi dan gambaran tentang prosedur pelaksanaan strategi.

2. Tahap pertama dan kedua

Alokasi waktu 1 x 60 menit, dengan agenda kegiatan mengidentifikasi, mencatat perilaku sasaran, mengontrol sebab akibatnya serta perilaku yang diharapkan arah perubahannya serta pemberian rasional strategi *self-management*. Tujuan yang ingin dicapai adalah (1) konseli mampu menentukan tujuan yakni untuk mengurangi perilaku *bullying*, (2) konseli mengerti tujuan dari strategi *self-management*.

3. Tahap ketiga. Empat, lima dan enam

Alokasi waktu 1x60 menit. Dengan tujuan agar konseli mengerti mengenai strategi pemantauan diri (*self-monitoring*), pengendalian stimulus (*stimulus-control*) dan penghargaan diri (*self-reward*) kemudian konseli mampu memilih satu atau lebih strategi dan mampu memilih satu atau lebih strategi dan mampu menyatakan secara verbal serta konseli juga mengetahui secara lengkap gambaran pelaksanaan strategi yang dipilihnya, kegiatan ini mengagendakan tahapan penjelasan arah *self-management*, menyelseksi satu atau lebih strategi, menyatakan verbal

untuk menggunakan strategi serta memberi contoh dan instruksi yang dipilih.

4. Tahap ketujuh, delapan dan sembilan

Pada ketiga tahapan ini waktu yang dibutuhkan adalah empat pekan selama hari aktif. Agenda kegiatan yang dilakukan yaitu (1) pengulangan strategi yang dipilih oleh konseli, (2) pelaksanaan strategi yang telah dipilih dan pencatatan strategi yang sudah dipilih. Tujuan yang diharapkan adalah konseli mampu memahami dan dapat melaksanakan strategi pengelolaan perilaku dengan mengatur tindakan yang membuat situasi menjadi penghambat pengaturan tingkah laku dan mengatur tindakan yang memungkinkan mereka mengontrol dan dikontrol oleh orang lain. Selain itu konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk melaksanakan strategi yang dipilihnya dengan cara melaksanakan apa yang sudah direncanakan dalam mengatur respon yang nantinya mampu menyebabkan perilaku *bullyingnya*.

5. Tahap kesepuluh dan sebelas

Pada tahap ini penelitian memfokuskan pada pemeriksaan data dan catatan tentang pelaksanaan strategi, evaluasi pelaksanaan strategi, dan pengakhiran pelaksanaan strategi pengelolaan diri. Alokasi waktu yang dibutuhkan adalah 4x60 menit setiap pekan selama konseli melaksanakan strategi. Tujuan dilakukan tahap ini adalah mengontrol jalannya pelaksanaan strategi yang dilakukan oleh konseli kemudian konseli

memperbaiki dan melanjutkan program pengaturan perilaku yang sesuai dengan kemampuan konseli untuk perubahan yang lebih baik lagi serta menilai sejauh mana keberhasilan pelaksanaan strategi pengelolaan diri dan kemudian mengakhiri kegiatan konseli.¹⁵

4. Manfaat *Self-Management*

Dalam penerapan teknik pengelolaan diri (*self management*) tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli, hal ini dikutip oleh Hartono dan Soedarmadji.

Manfaat teknik *self-management* diantaranya sebagai berikut:

1. Membantu individu untuk dapat mengelola diri baik pikiran, perasaan dan perbuatan sehingga dapat berkembang secara optimal.
2. Dengan melibatkan individu secara aktif maka akan menimbulkan perasaan bebas dari kontrol orang lain.
3. Dengan meletakkan tanggung jawab perubahan sepenuhnya kepada individu maka dia akan menganggap bahwa perubahan yang terjadi karena usahanya sendiri.

¹⁵ Titin Indah Pratiwi Nikmatus Sholihah, Retno Tri Hastuti, "Penerapan Strategi *Self-Management* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Tunadaksa *Cerebral Palsy* Kelas IV SDLB-D Surabaya," *Jurnal Bk Unesa* 3 (2013) h. 5.

4. Individu dapat semakin mampu untuk menjalani hidup yang diarahkan sendiri dan tidak tergantung lagi pada konselor untuk berurusan dengan masalah mereka.¹⁶

5. Kelebihan dan Kekurangan Strategi *Self-Management*

Menurut Cormier kelebihan strategi “*self-management*” yaitu penggunaan strategi pengelolaan diri dapat meningkatkan pengamatan seseorang dalam mengontrol lingkungannya serta dapat menurunkan ketergantungan seseorang pada konselor atau orang lain, pendekatan yang murah dan praktis, mudah digunakan, dan menambah proses belajar secara umum dalam berhubungan dengan lingkungan baik pada situasi bermasalah atau tidak. Sedangkan kendala pengelolaan diri,

Menurut Fauzan adalah kurangnya motivasi dan komitmen pada individu, target perilaku seringkali bersifat pribadi terkadang sulit didiskripsikan sehingga konselor sulit untuk menentukan cara melihat dan mengevaluasi, lingkungan sekitar dan keadaan diri individu di masa mendatang sering tidak dapat diatur.¹⁷

C. *Bullying*

Bullying merupakan perilaku agresi berulang dimana satu atau lebih orang sengaja menyakiti atau mengganggu individu lain yang tidak berdaya baik secara

¹⁶ Ibid, h. 172.

¹⁷ Taufik Faiqotul Isnaini, *Op.Cit.* h.36

fisik, verbal maupun psikologis. Perilaku tersebut bertujuan untuk mengancam, menakuti, atau membuat korbannya tidak bahagia.¹⁸

1. Pengertian *Bullying*

Bullying berasal dari kata *Bully*, yaitu “ancaman” yang dilakukan seseorang terhadap orang lain yang menimbulkan gangguan psikis bagi korbannya berupa stres yang muncul dalam bentuk fisik maupun psikis. Menurut Komisi Nasional Perlindungan Anak adalah kekerasan fisik dan psikologis berjangka panjang yang dilakukan seseorang atau kelompok terhadap seseorang yang tidak mampu mempertahankan diri. *Bullying* ini biasanya dilakukan dalam situasi dimana ada hasrat atau keinginan untuk melukai, menakuti, mengancam dan membuat orang lain menjadi tertekan.¹⁹ Menurut Sejiwa, *bullying* diartikan sebagai:

Suatu tindakan dimana terjadi penyalahgunaan kekuatan atau kekuasaan yang dilakukan seseorang atau kelompok untuk menyakiti orang lain sehingga korban merasa tertekan trauma dan tidak berdaya. Gini menyebutkan bahwa *bullying*, meliputi aspek kesenjangan, berkelanjutan, dan adanya kekuatan yang tidak seimbang.²⁰

Sedangkan menurut Olweus, *bullying* merupakan:

Suatu tindakan yang mengandung arti kekerasan, agresi dan membahayakan, baik fisik, verbal maupun psikologis, yang dilakukan secara berulang oleh orang yang mempunyai kekuatan terhadap orang lain yang lebih lemah, tindakan ini

¹⁸ An Yang and Christina Salmivalli, “Different Forms of Bullying and Victimization: Bully-Victims versus Bullies and Victims,” *European Journal of Developmental Psychology* 10, no. 6 (2013): h.3.

¹⁹ Windy Sartika Lestari, “Analisis Faktor-Faktor Penyebab Bullying Di Kalangan Peserta Didik,” *Sosio Didaktika: Social Science Education Journal* 3, no. 2 (2016): h. 149.

²⁰ Ellya Rakhmawati, “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Perilaku *Bullying* Pada Siswa Kelas VII SMP H Isrianti Semarang,” *Jurnal Penelitian PAUDIA* 2, no. 1 (2013) :h. 150.

dilakukan untuk menunjukkan kekuatan yang dimilikinya sehingga menyebabkan orang lain takut.²¹

Bullying adalah perilaku negatif seseorang atau sekelompok orang secara berulang kali yang menyalahgunakan ketidakseimbangan kekuatan dengan tujuan untuk menyakiti korbannya secara mental atau fisik. Ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku bullying dan korban bisa bersifat nyata, misalnya ukuran badan, kekuatan fisikgender (jenis kelamin). Contoh yang bersifat perasaan yaitu kepandaian berbicara atau pandai bersilat lidah.²²

Dan Olweus mengidentifikasikan *bullying* yang mengandung tiga unsur mendasar dari perilaku *bullying*, yaitu: (1) bersifat menyerang (agresif) dan negatif. (2) dilakukan secara berulang kali; dan (3) adanya ketidakseimbangan kekuatan antara pihak yang terlibat. Olweus kemudian mengidentifikasikan dua subtype *bullying*, yaitu perilaku secara langsung, misalnya penyerangan secara fisik dan perilaku secara tidak langsung, misalnya pengucilan secara sosial.²³

Berdasarkan pemaparan para ahli, peneliti menyimpulkan bahwa *bullying* yaitu bentuk perilaku seseorang yang agresif diperlihatkan atau diwujudkan dengan perlakuan secara tidak sopan dan dengan tindakan kekerasan untuk mempengaruhi orang lain sehingga membuat orang lain menjadi tertekan.

²¹ Mungin Eddy Wibowo, Sean Marta Efastri, Rustono, "Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavioral Untuk Mengurangi Perilaku *Bullying*, Perilaku Agresif," *Jurnal Bimbingan Konseling* 4, no. 2 (2015): h. 116.

²² Dra Robiah Flora, "Mengurangi Perilaku *Bullying* Melalui Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Role Playing*" 6, no. 2 (2014): h. 40.

²³ *Ibid*, h.39

2. Jenis-Jenis *Bullying*

Berdasarkan pengertian bullying menurut para ahli, jenis-jenis *bullying* menurut Coloroso dibagi menjadi tiga bentuk, sebagai berikut:

a. *Bullying* Fisik

Penindasan fisik merupakan jenis *bullying* yang paling tampak dan paling dapat diidentifikasi diantara bentuk-bentuk penindasan lainnya, namun kejadian penindasan fisik terhitung kurang dari sepertiga insiden penindasan yang dilaporkan oleh peserta didik. Yang termasuk jenis penindasan secara fisik di antaranya adalah memukul, mencekik, menyikut, meninju, menendang, menggigit, memiting, mencakar, serta meludahi anak yang ditindas hingga ke posisi yang menyakitkan, serta merusak dan menghancurkan pakaian serta barang-barang milik anak yang tertindas. Semakin kuat dan semakin dewasa sang penindas, semakin berbahaya jenis serangan ini, bahkan walaupun tidak dimaksudkan untuk mencederai secara serius.

b. *Bullying* Verbal

Kekerasan verbal adalah bentuk penindasan yang paling umum digunakan, baik oleh anak perempuan maupun anak laki-laki. Kekerasan verbal mudah dilakukan dan dapat dibisikkan dihadapan orang dewasa serta teman sebaya, tanpa terdeteksi. Penindasan verbal dapat berupa julukan nama, celaan, fitnah, kritik kejam, penghinaan, dan pernyataan-pernyataan bernuansa ajakan seksual atau pelecehan seksual. Selain itu, penindasan verbal dapat berupa perampasan uang jajan atau barang-barang, telepon yang kasar, e-mail yang mengintimidasi, surat-surat kaleng

yang berisi ancaman kekerasan, tuduhan- tuduhan yang tidak benar, kasak-kusuk yang keji, serta gosip.

c. *Bullying* Relasional

Jenis ini paling sulit dideteksi dari luar. Penindasan relasional adalah pelemahan harga diri si korban penindasan secara sistematis melalui pengabaian, pengucilan, pengecualian, atau penghindaran. Penghindaran, suatu tindakan penyingkiran, adalah alat penindasan yang terkuat. Anak yang digunjingkan mungkin akan tidak mendengar gosip itu, namun tetap akan mengalami efeknya. Penindasan relasional dapat digunakan untuk mengasingkan atau menolak seorang teman atau secara sengaja ditujukan untuk merusak persahabatan. Perilaku ini dapat mencakup sikap-sikap tersembunyi seperti pandangan yang agresif, lirik mata, helaan napas, bahu yang bergidik, cibiran, tawa mengejek, dan bahasa tubuh yang kasar.²⁴ Sedangkan menurut Sejiwa bentuk-bentuk *bullying* dapat dikelompokkan dalam tiga kategori, yaitu:

- a. *Bullying* fisik, meliputi tindakan: menampar, menimpuk, menginjak kaki, menjegal, meludahi, memalak, melempar dengan barang, serta menghukum dengan berlari keliling lapangan atau push up.
- b. *Bullying* verbal, terdeteksi karena tertangkap oleh indera pendengaran, seperti memaki, menghina, menjuluki, meneriaki, memalukan di depan umum, menuduh, menyebar gossip dan menyebar fitnah.

²⁴ Santoso Zakiah, Humaedi, "Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Dalam Melakukan *Bullying*," *Jurnal Penelitian & PPM* 4, no. 2 (2017): h. 328.

- c. *Bullying* mental atau psikologis, merupakan jenis *bullying* paling berbahaya karena *bullying* bentuk ini langsung menyerang mental atau psikologis korban, tidak tertangkap mata atau pendengaran, seperti memandang sinis, meneror lewat pesan atau sms, mempermalukan, dan mencibir.²⁵

Tindakan *bullying* merupakan suatu bentuk tindakan kekerasan ataupun penganiayaan yang menyebabkan orang lain menderita. Dalam islam, penganiayaan termasuk perbuatan keji.

3. Pihak-pihak yang terlibat dalam perilaku *bullying*

Adapun pihak-pihak yang terlibat dalam perilaku bullying dapat dibagi menjadi 4 yaitu:

- a. *Bullies* (pelaku *bullying*) yaitu murid yang secara fisik dan atau emosional melukai murid lain secara berulang-ulang. Remaja yang diidentifikasi sebagai pelaku bullying sering memperlihatkan fungsi psikososial yang lebih buruk daripada korban *bullying* dan murid yang tidak terlibat dalam perilaku *bullying*.
- b. Victim (korban bullying) yaitu murid yang sering menjadi target dari perilaku agresif, tindakan yang menyakitkan dan hanya memperlihatkan sedikit pertahanan melawan penyerangnya. Korban *bullying* biasanya merupakan anak baru di suatu lingkungan, anak termuda di sekolah, biasanya yang lebih kecil, terkadang ketakutan, mungkin tidak terlindung, anak yang pernah mengalami trauma atau pernah disakiti

²⁵ Windy Sartika Lestari, *Op.Cit* h. 150.

sebelumnya dan biasanya sangat peka, menghindari teman sebaya untuk menghindari kesakitan yang lebih parah, dan merasa sulit untuk meminta pertolongan.

- c. *Bully-victim* yaitu pihak yang terlibat dalam perilaku agresif, tetapi juga menjadi korban perilaku agresif.
- d. *Neutral* yaitu pihak yang tidak terlibat dalam perilaku agresif atau *bullying*.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pihak-pihak yang terlibat dalam perilaku *bullying* dapat dibagi menjadi empat, yaitu pelaku *bullies*, korban *victim*, pelaku sekaligus korban *bully-victim* dan pihak yang tidak terlibat *neutral*.

4. Karakteristik Korban Dan Pelaku *Bullying*

Secara umum, tingkah laku *bullying* ini berawal dari masalah yang dialami oleh pelaku. Kemampuan pemecahan masalah yang kurang bisa membuat anak mencari jalan keluar yang salah. Dalam hal ini terdapat beberapa karakteristik peserta didik yang mengalami korban *bullying* sebagai berikut:

- a. Mungkin mereka memiliki semacam kekurangan atau perbedaan , baik secara fisik ataupun materi;
- b. Mungkin mereka memiliki masalah di rumah yang membuat mereka sedih;
- c. Mereka memiliki sesuatu yang membuat para *bully* cemburu, misalnya bakat;

- d. Mereka tidak ingin melakukan apa yang diperintahkan oleh para *bully* sehingga mereka dihukum; dan
- e. Mereka tidak bisa membela diri mereka sendiri.²⁶

Sedangkan menurut Rigbi tidakan *bullying* ada 3 karakteristik yang terintegrasi yaitu:

- a. Adanya perilaku agresi yang menyenangkan pelaku untuk menyakiti korban;
- b. Tindakan itu dilakukan secara tidak seimbang sehingga menimbulkan rasa tertekan pada korban; dan
- c. Perilaku itu dilakukan secara berulang dan terus menerus.²⁷

Dari karakteristik-karakteristik yang telah dijelaskan, adapun tanda-tanda anak korban *bullying*, antara lain: (1) kesulitan dalam bergaul; (2) merasa takut datang kesekolah sehingga sering membolos; (3) ketinggalan pelajaran; (4) mengalami kesulitan berkonsentrasi dalam mengikuti pelajaran; dan (5) kesehatan fisik dan mental (jangka pendek/panjang) akan terpengaruh.²⁸

5. Faktor-Faktor Penyebab *Bullying*

Setiap manusia dalam hidup dan perkembangannya sering dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya, demikian halnya perilaku yang dimiliki manusia, salah satunya adalah *bullying*. Terjadinya *bullying* bukan tidak beralasan, ada banyak faktor penyebabnya antara lain faktor keluarga, faktor

²⁶ Cynantia Rachnijati, "*Bullying* Dalam Dunia Pendidikan," 2015, h. 5.

²⁷ Hengki Yandri, "Peran Guru BK/Konselor Dalam Pencegahan Tindakan *Bullying* Di Sekolah," *Ejournal* 7, no. 1 (2014): h. 101.

²⁸ Cynantia Rachnijati, *Op.Cit*, h.6.

lingkungan, teman bermain, dan lingkungan sekolah. Menurut Arieto terdapat faktor-faktor penyebab terjadinya *bullying*, antara lain:

- a. Keluarga, pelaku *bullying* seringkali berasal dari keluarga yang bermasalah. Anak akan mempelajari perilaku *bullying* ketika mengamati konflik-konflik yang terjadi pada orang tua mereka, dan kemudian menirunya terhadap teman-temannya.
- b. Sekolah, karena pihak sekolah sering mengabaikan keberadaan *bullying* ini, akibatnya anak-anak sebagai pelaku *bullying* akan mendapatkan penguatan terhadap perilaku mereka untuk melakukan intimidasi terhadap anak lain.
- c. Kelompok sebaya, anak-anak ketika berinteraksi dalam sekolah dan dengan teman di sekitar rumah, kadang kala terdorong untuk melakukan *bullying*.
- d. Kondisi lingkungan sosial, kondisi lingkungan sosial dapat pula menjadi penyebab timbulnya perilaku *bullying*. Salah satu faktor lingkungan social yang menyebabkan tindakan *bullying* adalah kemiskinan.
- e. Tayangan televisi dan media cetak

Televisi dan media cetak membentuk pola perilaku *bullying* dari segi tayangan yang mereka tampilkan.²⁹

Kesimpulan dari pelatihan yang diselenggarakan oleh Yayasan Sejiwa, terangkum beberapa pendapat orang tua tentang alasan anak-anak menjadi pelaku *bullying*, diantaranya:

²⁹ Santoso Zakiah, Humaedi, *Op.Cit.* h. 327.

- a. Bisa perempuan atau laki-laki;
- b. Bersikap agresif atau bahkan tampak mudah bergaul;
- c. Manipulatif;
- d. Mendominasi dan memiliki perasaan narsis;
- e. Memiliki kemampuan bersosialisasi yang cukup buruk;
- f. Tidak memiliki empati pada orang lain;
- g. Populer dan dikagumi orang lain, sehingga beranggapan akan bisa 'lolos' dari hukuman;
- h. Nampak percaya diri namun sebenarnya tidak;
- i. Merupakan korban *bully* orang lain sehingga melakukannya lagi pada yang lain; dan
- j. Memiliki masalah keluarga dan masalah psikologis yang tak terselesaikan.³⁰

Pelaku *bullying* mempunyai sifat yang agresif dan mempunyai pandangan yang positif tentang kekerasan, selalu menuruti kata hati dan tidak mempunyai sifat empati terhadap korbannya. Melihat dari karakteristik perilaku *bullying*, maka sudah seharusnya memberikan pemahaman mengenai tanda-tanda *bullying* ke peserta didik, agar korban *bullying* dapat mengawasi diri dan dapat menghadapinya dengan tindakan yang tepat.

³⁰ Cynantia Rachnijati, *Op.Cit*, h. 115.

D. *Bullying* Di Sekolah

Dalam undang-undang perlindungan anak No.32 Tahun 2002 pasal 54 dinyatakan: “Anak di dalam dan dilingkungan sekolah wajib dilindungi dari tindakan kekerasan yang dilakukan oleh guru, pengelola sekolah atau teman-temannya di dalam sekolah yang bersangkutan, atau lembaga pendidikan lainnya.” Dalam hal ini dimaksud dengan anak adalah seseorang yang belum berusia 18 tahun, termasuk anak yang masih dalam kandungan pasal 1 ayat 1. Dengan kata lain, peserta didik mempunyai hak untuk mendapat pendidikan dalam lingkungan yang aman dan bebas dari rasa takut. Pengelola sekolah dan pihak yang bertanggung jawab dalam penyelenggaraan pendidikan mempunyai tugas untuk melindungi peserta didik dari intimidasi, penyerangan, kekerasan dan gangguan.³¹

Perilaku *bullying*, merupakan tindak kekerasan yang bisa menimbulkan kerugian pada korban, baik dalam hal fisik maupun psikis. Carlise menguraikan efek pengalaman menjadi korban *bullying* yang terjadi pada peserta didik:

- a. psikologis, perasaan kesepian, malu, timbul perkara untuk balas dendam, cemas, mudah merasa tertekan, tidak percaya diri dan sulit berbaur dengan kelompok.
- b. fisik, mengakibatkan organ-organ tubuh peserta didik mengalami kerusakan, seperti memar, luka-luka dan sebagainya.³²

³¹ RI, “Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 2002 Tentang Perlindungan Anak,” in *Kementerian Luar Negeri Republik Indonesia*, 2002, h. 1–14.

³² Hasyim Asy and Lia Dahlia, “School *Bullying* Pada Siswa SMP Al-Fajar Ciputat Tangerang Selatan Banten,” *Jurnal Idaroh* 1, no. 1 (2012): h. 7.

Menurut Rigbi tindakan *bullying* yang banyak dilakukan disekolah atau beberapa hal yang mencirikan bahwa sekolah yang mudah terkena kasus *bullying* pada umumnya yaitu:

1. Sekolah yang didalamnya terdapat perilaku diskriminatif baik di kalangan guru maupun siswa.
2. Kurangnya pengawasan dan bimbingan etika dari kepala sekolah, para guru dan petugas sekolah.
3. Terdapat kesenjangan besar antara siswa yang kaya dan miskin.
4. Adanya pola kedisiplinan yang terlalu kaku ataupun lemahnya tingkat kedisiplinan disekolah baik oleh siswa maupun guru.
5. Bimbingan yang tidak layak dan peraturan yang tidak konsisten.³³

1. Tindakan Sekolah Menghadapi *Bullying*

Dalam UU Nomor 20 Tahun 2003 Sisdiknas Pasal 1 menjelaskan bahwa: Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Sebagai salah satu lembaga pendidikan, sekolah seharusnya mampu memberikan rasa aman dan nyaman bagi peserta didik.³⁴

³³ *Ibid*, h. 6.

³⁴ *Ibid*, h. 2.

Rigby yang menyarankan sepuluh garis panduan bagi sekolah untuk menangani masalah perilaku *bully* disekolah. Garis panduan tersebut antara lain:

- a. Mulai dengan pendefinisian perilaku *bully* yang jelas dan dapat diterima;
- b. Mengakui bahwa perilaku *bully* berlaku dalam berbagai bentuk;
- c. Mengenali apa yang berlaku di sekolah;
- d. Menyusun rencana tindakan;
- e. Menyediakan kebijakan anti *bullying*;
- f. Menyediakan media bagi murid atau kelompok murid tentang apa yang akan dilakukan bagi membantu mereka;
- g. Mendorong tingkah laku yang dapat mendatangkan pengaruh positif terhadap tingkah laku interpersonal murid;
- h. Mengatasi setiap kejadian *bullying* secara bijaksana;
- i. Menyediakan bantuan kepada murid yang menjadi korban *bully*; dan
- j. Bekerja secara konstruktif dengan pihak lain terutama orang tua atau komite sekolah.³⁵

2. Tindakan Untuk Mengurangi Perilaku *Bullying*

Sekolah memerlukan program pencegahan dan intervensi karena:

- a. Perilaku *bully* secara serius memberi dampak terhadap emosi, fisik, dan pencapaian akademik murid-murid yang menjadi korban *bully*.

³⁵ Husmiati Yusuf and Adi Fahrudin, "Perilaku *Bullying*: Asessmen Multidimensi Dan Intervensi Sosial," *Jurnal Psikologi Undip* 11, no. 2 (2012): h. 7.

- b. Perilaku *bully* bisa menjadikan proses belajar dan mengajar menjadi tidak nyaman dan tidak aman di sekolah.

Program CRP (program warga negara yang bertanggungjawab) ini mempunyai nilai utama yang ditekankan yaitu penghormatan, pertimbangan dan partisipasi.

Program inter-vensi ini menggariskan lima prinsip yaitu;

1. Mengharapkan yang terbaik dari orang lain. Prinsip ini menegaskan bahwa pembuli dan dibuli adalah tingkah laku yang dapat diubah.
2. Bertanggungjawab adalah tingkah laku dan perasaan. Prinsip ini menegaskan bahwa menangani tingkah laku buli memerlukan tindakan, dan seharusnya tidak melibatkan cacian atau celaan terhadap seseorang sebagai individu.
3. Mengakui, menerima perasaan dan kerusakan yang telah dilakukan. Prinsip ini menegaskan bahwa kecederaan atau kerusakan akibat dari perilaku buli perlu diterima.
4. Perbaiki kerusakan atau kehancuran yang telah dilakukan. Prinsip ini menegaskan bahwa kerusakan dan kehancuran yang telah dilakukan perlu ditebus.
5. Peduli tentang orang lain. Prinsip ini menegaskan bahwa pembuli dan korban buli adalah anggota komunitas sekolah yang patut dihargai.

Dukungan dari orang lain perlu ditingkatkan melalui partisipasi dalam komunitas sekolah, yang senantiasa peduli dan penuh perhatian.³⁶

3. Peran guru Bimbingan dan Konseling dalam mengatasi *Bullying*

Masalah *bullying* tidak hanya merupakan tanggung jawab guru bimbingan dan konseling saja, namun semua pihak di sekolah dan orang tua siswa juga harus bekerjasama mengatasi *bullying* di sekolah. Sebagai seorang konselor sekolah, kita dapat melakukan usaha-usaha untuk mengatasi *bullying*, diantaranya:

1. Preventif (Pencegahan). Dalam langkah ini dimaksudkan untuk mencegah timbulnya masalah *bullying* di sekolah dan dalam diri peserta didik sehingga dapat menghambat perkembangannya. Untuk itu perlu dilakukan orientasi tentang layanan bimbingan dan konseling kepada setiap peserta didik. Guru BK dapat membuat program-program yang efektif dalam memberantas *bullying*. Misalnya dengan menanamkan pendidikan tanpa kekerasan di sekolah, atau saat awal masuk sekolah guru BK menjelaskan peraturan sekolah yang melarang keras *bullying* di sekolah dan hukumannya, agar peserta didik berfikir dua kali sebelum melakukan *bullying*.
2. Kuratif. Jika guru pembimbing mengetahui ada peserta didik yang terlibat dalam permasalahan *bullying*, maka guru pembimbing harus segera menangani permasalahan ini hingga tuntas. Baik itu penanganan terhadap pelaku, korban, reinforcer dll yang terlibat *bullying*. Termasuk juga pengentasan dalam masalah konsekuensi yang akan diterimanya dari sekolah, karena melanggar peraturan dan disiplin sekolah. Juga guru bimbingan harus

³⁶ *Ibid*, h. 8.

mengetahui akar permasalahan mengapa pelaku melakukan *bullying* pada korbannya dan membantu menyelesaikan akar permasalahan.

3. Preservatif. Setelah masalah *bullying* selesai, maka perlu dilakukan pemeliharaan terhadap segala sesuatu yang positif dari diri peserta didik, agar tetap utuh, tidak rusak, dan tetap dalam keadaan semula, serta mengusahakan agar hal-hal tersebut bertambah lebih baik dan berkembang. Bagi peserta didik yang sudah terlibat *bullying* maka sebagai proses rehabilitasi perlu dilakukan penyaluran minat dan bakat dengan tepat ke dalam berbagai kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, maupun di luar sekolah.
4. Reveral. Bila masalah *bullying* yang ada di sekolah sudah tidak dapat diatasi oleh pihak sekolah, sekolah dapat melaporkan *bullying* kepada pihak yang berwajib karena menyangkut masalah tindak pidana kriminal, maka hal tersebut perlu dilakukan. Berdasarkan dampak negatif yang sangat besarnya karena perilaku *bullying* di sekolah yang bisa berujung pada gangguan psikologis bahkan kematian. Atau bisa juga guru bimbingan dan konseling mengirim pelaku *bullying* pada psikiater atau orang yang lebih mampu mengatasi masalah kebiasaan *bullying* itu.

Jadi dapat disimpulkan bahwa tindakan guru bimbingan konseling dalam mengatasi perilaku *bullying* harus diterapkan dalam lingkungan sekolah, karena apabila perilaku *bullying* ini terus menerus terjadi maka akan berdampak tidak baik bagi peserta didik.

E. Penelitian Yang Relevan

Perilaku *bullying* merupakan tindakan kekerasan yang bersifat agresif dan negatif yang dilakukan sengaja yang bertujuan untuk menyakiti, seperti menakuti melalui ancaman dan membuat korbannya tidak bahagia. Perilaku *bullying* termasuk juga tindakan yang direncanakan maupun yang spontan bersifat nyata atau hampir tidak terlihat dilakukan oleh seorang anak atau kelompok anak. Jika perilaku ini dibiarkan

begitu saja maka akan berdampak pada anak dan remaja seperti kesepian, pencapaian akademik yang rendah, bahkan bisa menyebabkan anak berhenti sekolah. Oleh sebab itu banyak orang menelitian mengenai perilaku *bullying* dengan berbagai macam metode dan teknik dalam penelitian dilakukan untuk mengurangi perilaku *bullying* pada anak disekolah antara lain:

1. Article E jurnal yang berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavioral Untuk Mengurangi Perilaku *Bullying*, Agresif Peserta Didik” disusun oleh Sean Marta Efastri, Mungin Eddy Wibowo, Rustono. Memaparkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan behavioral efektif untuk mengurangi perilaku *bullying*. Keefektifan ini didasarkan skor evaluasi awal dan evaluasi akhir, maksudnya skor perilaku *bullying* dan perilaku agresif peserta didik sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.
2. Article E jurnal yang berjudul “Penerapan Teknik *Self Management* Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja Dan Perilaku *Bullying*” disusun oleh Halimatus Sa’diyah, Diana Ariswati. Memaparkan bahwa teknik *self-management* ini dapat digunakan untuk mengurangi perilaku agresif dan *bullying*. Karena penerapan teknik *self-management* ini dimana individu diharapkan dapat membantu dan memahami, mengatur dan mengendalikan perilakunya sendiri.
3. Article E jurnal skripsi yang berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Role Playing* Untuk Mengurangi Perilaku *Bullying*”

disusun oleh Maya Puspa Rini. Memaparkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *role playing* efektif dalam mengurangi perilaku *bullying*. Perilaku *bullying* sebelum diberikan treatment sebagian dikatakan dalam kategori sedang, setelah diberikan treatment dengan menggunakan metode *role playing* terjadi kesadaran pelaku dapat menurunkan atau mengurangi perilaku *bullying*.

F. Kerangka Berfikir

Menurut Sugiono, kerangka berfikir merupakan sintesa hubungan antara variabel yang disusun dari berbagai teori yang telah dideskripsikan. Berdasarkan teori-teori yang telah dideskripsikan tersebut, selanjutnya dianalisis secara kritis dan sistematis, sehingga tentang hubungan variabel tersebut selanjutnya digunakan untuk merumuskan hipotesis.³⁷

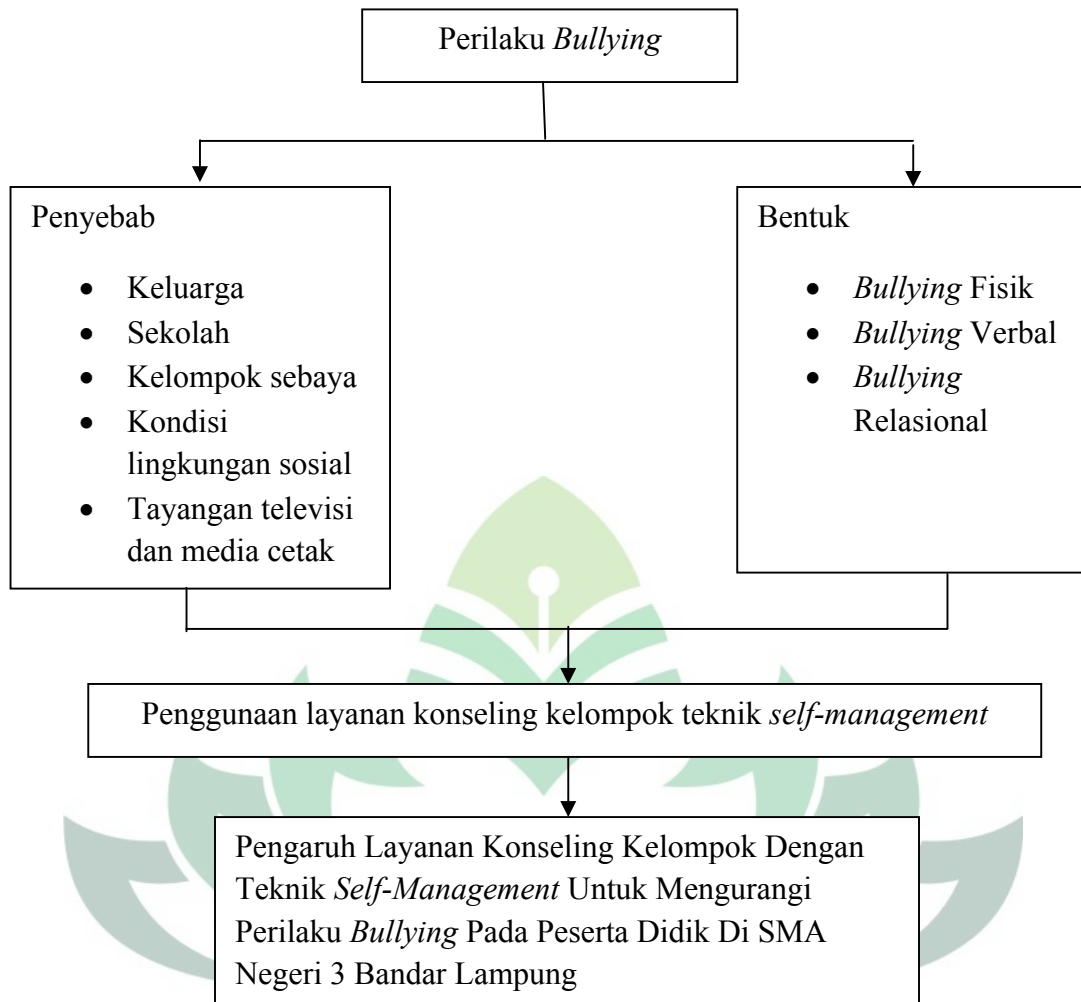
Bullying adalah perilaku agresi dan negatif seseorang atau sekelompok orang yang dilakukan secara berulang kali yang menyalahgunakan ketidakseimbangan kekuatan dengan tujuan untuk menyakiti targetnya (korban) secara fisik dan mental. Ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku *bullying* dan target (korban) bisa bersifat nyata misalnya berupa ukuran badan, kekuatan fisik, jenis kelamin, dan status sosial. Contoh perasaan lebih superior dan kepandaian berbicara atau bersilat lidah.

Jika perilaku *bullying* terhadap peserta didik dapat dikurangi melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*, maka peserta didik dapat

³⁷ Sugiono, "Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D," in *Bandung: Alfabeta*, 2013, h. 60.

menjalani kehidupan dengan nyaman dan aman serta dapat mengembangkan potensi yang dimiliki. Pengelolaan diri (*self-management*) biasanya digunakan dalam konseling kelompok dimana peserta didik atau konseli mampu mengarahkan perubahan perilakunya sendiri. Hal tersebut dimaknai bahwa teknik pengelolaan diri diharapkan peserta didik mampu belajar dan memecahkan permasalahannya. Dalam kegiatan ini konseli belajar untuk bertindak laku sesuai dengan apa yang akan diuji coba.





Gambar 1
Kerangka Berfikir

G. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap masalah penelitian, yang kebenarannya harus diuji empiris.³⁸ Berdasarkan pengertian tersebut hipotesis adalah jawaban sementara yang kebenarannya masih harus dibuktikan/diuji kebenarannya. Hipotesis yang akan diuji dinamakan hipotesis nol (H_0) dan hipotesis alternatif (H_a). Hipotesis nol (H_0) diartikan sebagai tidak adanya perbedaan antara ukuran populasi dengan sampel.

Sementara yang dimaksud hipotesis alternatif (H_a) adalah hipotesis yang menunjukkan adanya perbedaan.³⁹

Adapun rumus uji hipotesis adalah:

$$H_0: \mu_1 = \mu_2$$

$$H_a: \mu_1 \neq \mu_2$$

Dimana:

H_0 = Tidak ada pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dalam mengurangi perilaku *bullying* pada peserta didik di SMA Negeri 3 Bandar Lampung.

H_a = ada pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dalam mengurangi perilaku *bullying* pada peserta didik di SMA Negeri 3 Bandar Lampung.

μ_1 = perilaku *bullying* sebelum pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*.

μ_2 = perilaku *bullying* setelah pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*.

³⁸ Abdurrahman Fatoni, "Metodologi Penelitian Dan Teknik Penyusunan Skripsi," in *Jakarta: Rineka Cipta*, 2011, h. 20.

³⁹ Sugiyono, *Op.Cit*, h. 163.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode dan Desain Penelitian

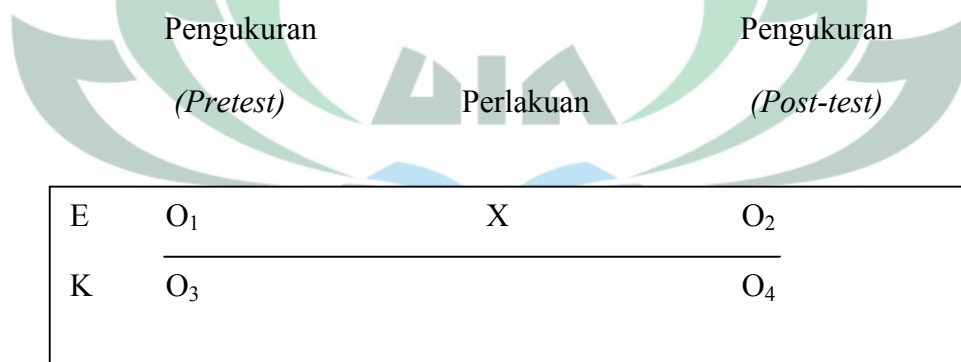
Penelitian dengan judul “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Self-Management* Untuk Mengurangi Perilaku *Bullying* Pada Peserta Didik Di SMA Negeri 3 Bandar Lampung” merupakan penelitian dengan metode kuantitatif. Disebut metode kuantitatif karena metode ini untuk menguji teori-teori tertentu dengan cara meneliti hubungan antar variabel dan data penelitian banyak menggunakan angka dan statistik.¹

Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis *Quasi Exsperiment*. Jenis penelitian ini mempunyai kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen. Desain yang eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Non-equivalent Control Group Design*.² Pada kedua kelompok tersebut sama sama diberikan *pre-test*. Namun hanya kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan (*treatment*). Desain eksperimen ini digunakan karena pada penelitian ini terdapat kelompok

¹ Juliansyah Noor, “Cara Mudah Menyusun Skripsi, Tesis Dan Disertasi,” in *Bandung: Alfabeta*, 2013, h. 160.

² Sugiono, “Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D,” in *Bandung: Alfabeta*, 2013, h. 77.

eksperimen dan kelompok kontrol sama-sama diberikan *pretest-posttest* namun pemberian *treatment* atau perlakuan hanya dilakukan kepada kelompok eksperimen sedangkan kelompok kontrol akan menjadi pembanding. Pada kedua kelompok tersebut akan dilakukan pengukuran dua kali yaitu sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Pertama dilakukan pengukuran (*pre-test*) kemudian pada kelompok eksperimen diberikan perlakuan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*, sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan sepenuhnya seperti pada kelompok eksperimen. Kemudian dilakukan pengukuran kembali (*post-test*) guna melihat ada atau tidaknya pengaruh perlakuan yang telah diberikan terhadap subjek yang diteliti. Desain penelitian dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 2: Pola Non-equivalent Control Group Design

Keterangan :

E : Kelompok Eksperimen

K : Kelompok Kontrol

- O1 dan O3 : Pengukuran perilaku *bullying* pada peserta didik, sebelum diberikan perlakuan dengan menggunakan konseling kelompok akan diberikan *pretest*. *Pre-test* merupakan pengumpulan data peserta didik yang memiliki kecenderungan berperilaku *bullying* dan belum mendapat perlakuan.
- O2 : Pemberian *post-test* untuk mengukur tingkat perilaku *bullying* pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan. Di dalam *post-test* akan didapatkan data hasil dari pemberian perlakuan, dimana perilaku *bullying* pada peserta didik menjadi menurun atau tidak menurun sama sekali.
- O4 : Pemberian *post-test* untuk mengukur perilaku *bullying* pada kelompok kontrol, tanpa diberikan perlakuan menggunakan layanan BK berupa layanan konseling kelompok.
- X : Pemberian perlakuan dengan menggunakan layanan BK melalui konseling kelompok untuk mengurangi perilaku *bullying* terhadap peserta didik.³

B. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut kemudian ditarik kesimpulan.⁴

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu:

1. Variabel bebas (*independen*)

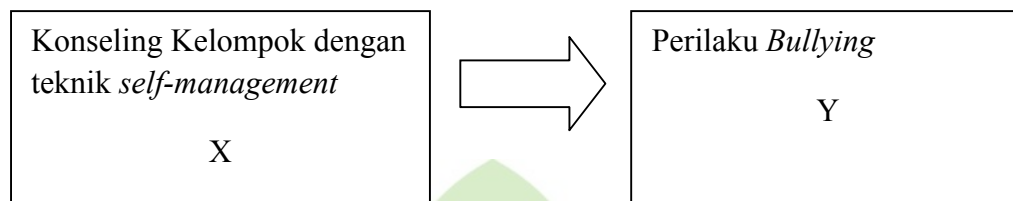
Variabel bebas atau independen adalah variabel yang mempengaruhi atau penyebab. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*.

2. Variabel terikat (*dependent*)

³ Sugiyono, *Ibid*, h. 79.

⁴ Bambang Prasetyo dan Lina Miftahul Jannah, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta: Grafindo Persada, 2012), h.38.

Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Dalam hal ini variabel terikat yang disebut dengan variabel Y adalah perilaku *bullying*.⁵ Jadi, korelasi antara dua variabel tersebut dapat digambar sebagai berikut:



Gambar 3
Variabel Penelitian

C. Definisi Operasional

Agar variabel dalam penelitian ini dapat diteliti, perlu dirumuskan terlebih dahulu atau diidentifikasi secara operasional. Definisi operasional variabel merupakan uraian yang berisikan sejumlah indikator yang dapat diamati dan diukur untuk mengidentifikasi variabel atau konsep yang digunakan. Definisi operasional digunakan untuk memudahkan pemahaman dan pengukuran setiap variabel yang ada dalam penelitian. Adapun definisi operasional dari peneliti ini adalah:

⁵ Sugiyono, *Op.Cit.* h. 38.

Tabel 2
Definisi Operasional

No	Variable	Definisi Operasional	Indikator	Hasil Ukur	Alat Ukur	Skala Ukur
1	Variabel bebas (X) konseling kelompok dengan teknik <i>self-management</i>	Layanan konseling kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk membahas dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Maksudnya, semua kegiatan kelompok saling berinteraksi, bekerjasama, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi saran. Sedangkan <i>Self-Management</i> adalah suatu strategi perubahan perilaku yang			Observasi	

		dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan tingkah lakunya sendiri, dengan tujuan untuk mengurangi perilaku yang tidak pantas dan mengganggu.				
2	Variabel terikat (Y) perilaku <i>bullying</i>	<i>Bullying</i> adalah kekerasan fisik dan psikologis berjangka panjang yang dilakukan seseorang atau kelompok terhadap seseorang yang tidak mampu mempertahankan diri. <i>Bullying</i> dilakukan dalam situasi dimana ada hasrat untuk melukai, menakuti, atau membuat orang lain merasa tertekan, trauma dan tak berdaya.	a. <i>bullying</i> fisik b. <i>bullying</i> verbal c. <i>bullying</i> relasional	Angket (kuesioner) perilaku <i>bullying</i> 27 item pertanyaan SS: Sangat Sering S: Sering KK: Kadang-kadang TP: Tidak Pernah	Skala penilaian perilaku <i>bullying</i> dengan kategori: 0: (tidak baik) 1: (kurang baik) 2: (baik) 3: (sangat baik)	Interval

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.⁶ Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Dalam penelitian ini populasinya adalah seluruh peserta didik kelas XI Ips SMA Negeri 3 Bandar Lampung. Sebagaimana yang dijelaskan dalam tabel berikut:

Tabel 3
Populasi Penelitian

Kelas	Laki-laki	Perempuan	Jumlah Peserta Didik
XI IPS 1	14	10	24
XI IPS 2	13	12	25
XI IPS 3	16	22	38
XI IPS 4	21	18	39
Jumlah seluruh populasi			126

Sumber: *Administrasi SMA Negeri 3 Bandar Lampung*

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang dijadikan objek dalam penelitian, dan dianggap dapat mewakili seluruh populasi hal ini sesuai

⁶ Sugiyono, *Ibid*, h.80.

dengan yang dikemukakan oleh Sugiyono bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.⁷ Berdasarkan jumlah populasi yang terdiri dari 126 peserta didik maka pada penelitian ini peneliti hanya mengambil 20 peserta didik yang akan dibagi kedalam 2 kelompok yaitu, 10 peserta didik pada kelompok eksperimen dan 10 peserta didik pada kelompok kontrol yang sama-sama akan diberikan perlakuan menggunakan layanan konseling kelompok teknik *self-management*. Yang membedakan yaitu waktu pertemuannya.

3. Teknik sampling

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan purposive sampling. Purposive sampling merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan khusus sehingga layak dijadikan sampel.⁸

E. Teknik Pengumpulan Data

Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam pelaksanaan penelitian ini meliputi:

1. Observasi

Mengutip dari Anwar Sutoyo pengertian observasi adalah metode pengamatan dan perhatian yang dilakukan secara langsung maupun tidak langsung terhadap objek yang sedang diteliti, dilakukan secara sistematis dan memiliki tujuan

⁷ Sugiyono, *Ibid*, h.81.

⁸ Juliansyah Noor, *Op.Cit* h. 155.

tertentu.⁹ Jenis observasi yang peneliti gunakan adalah observasi *kurasi-partisipan* yaitu peneliti terlibat langsung dalam memberikan layanan. Karena dalam memberikan layanan untuk mengurangi perilaku *bullying* ini sasarannya merupakan peserta didik kelas XI Ips, karena dalam hal ini kelas XI Ips mendominasi dalam perilaku *bullying* diantara kelas lainnya.

2. Wawancara

Teknik wawancara merupakan teknik pengumpulan data dengan cara tanya jawab lisan yang dilakukan secara sistematis guna mencapai tujuan penelitian.¹⁰ Peneliti dalam hal ini menggunakan jenis wawancara bebas atau tidak terstruktur, yaitu wawancara yang bebas dimana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk mengumpulkan datanya. Pedoman wawancara yang digunakan hanya berupa garis-garis besar permasalahan yang akan ditanyakan. Metode wawancara ini digunakan dalam memperoleh informasi terkait perilaku *bullying* pada peserta didik kelas XI SMA Negeri 3 Bandar Lampung, maka dilakukan wawancara kepada guru bimbingan konseling dan peserta didik.

3. Angket (kuesioner)

Angket atau kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada

⁹ Anwar Sutuyo, "Pemahaman Individu Observasi, *Cheklis*, *Interviu*, Kuesioner, Sosiometri," in *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*, 2012, h. 85.

¹⁰ *Ibid*, h. 123.

responden untuk dijawabnya.¹¹ Kuesioner cocok digunakan apabila jumlah responden cukup besar atau banyak. Kuesioner dapat berupa pertanyaan yang terbuka atau tertutup.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan angket yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang berdasarkan indikator dalam perilaku *bullying* guna mempermudah proses pengumpulan data pada saat *prettest* dan *posttest* pada saat penelitian. Adapun untuk mempermudah responden dalam menjawab suatu pertanyaan atau pernyataan dalam angket peneliti menggunakan skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok tentang fenomena.¹² Adapun skor jawaban responden terhadap instrumen dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4
Skor Alternatif Jawaban

Jenis Pernyataan	Alternatif Jawaban			
	Sangat Sering	Sering	Kadang-Kadang	Tidak Pernah
Favorable (Pernyataan Positif)	1	2	3	4
Unfavorable (Pernyataan Negatif)	4	3	2	1

Penilaian perilaku *bullying* dalam penelitian ini menggunakan rentang skor 1-4 dengan banyaknya item 27. Sehingga interval kriteria dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut:

¹¹ Sugiyono, *Op.Cit* h. 142.

¹² *Ibid*, h. 93.

- a. Menentukan skor maksimal ideal yang diperoleh sampel;
Skor maksimal ideal = jumlah soal x skor tertinggi
- b. Menentukan skor terendah ideal yang diperoleh sampel;
Skor minimal ideal = jumlah soal x skor terendah
- c. Mencari rentang skor ideal yang diperoleh sampel;
Rentang skor = skor maksimal ideal – skor minimal ideal
- d. Mencari interval skor;
Interval skor = skor maksimal/3.
- e. Penentuan jarak interval (J_i) diperoleh dengan rumus:

$$J_i = (t - r)/J_k$$

Keterangan : t = skor tertinggi ideal dalam skala

r = skor terendah ideal dalam skala

J_k = jumlah kelas interval.

Berdasarkan pendapat tersebut, maka interval kriteria dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut:

Skor tertinggi : $27 \times 4 = 108$

Skor terendah : $27 \times 1 = 27$

Rentang : $108 - 27 = 81$

Jarak interval : $108 : 3 = 36$

Berdasarkan keterangan tersebut maka kriteria perilaku *bullying* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5
Kriteria Perilaku *Bullying*

Interval	Kriteria	Deskripsi
72-108	Tinggi	Peserta didik yang masuk dalam kategori tinggi telah menunjukkan perilaku <i>bullying</i> dan sangat sering dilakukan dengan maksud bercanda sampai dengan niat menyakiti, yang ditandai dengan bentuk (1) <i>bullying</i> fisik, seperti memukul, mencubit, menendang; (2) <i>bullying</i> verbal, seperti; mengejek, memberi julukan buruk, bicara kasar dan menyakiti; (3) <i>bullying</i> relasional, seperti; mengucilkan/menjauhi korban tanpa adanya bentuk verbal maupun fisik.
37-71	Sedang	Peserta didik yang masuk dalam kategori sedang telah menunjukkan perilaku <i>bullying</i> namun tidak terlalu konsisten dilakukan atau jarang-jarang, biasanya dilakukan karena ikut-ikutan, yang ditandai dengan bentuk <i>bullying</i> yaitu: (1) <i>bullying</i> fisik, diajak berkelahi ikut berkelahi; (2) <i>bullying</i> verbal, teman menertawakan teman lainnya juga ikut menertawakan/mengolok-olok teman yang lain; (3) <i>bullying</i> relasional terpengaruh teman untuk menjauhi/mengucilkan salah satu teman.
0-36	Rendah	Peserta didik yang masuk dalam kategori rendah tidak menunjukkan perilaku <i>bullying</i> pada setiap aspeknya. Biasanya peserta didik seperti ini tidak mudah ikut-ikutan, tidak mudah terpengaruh dan lebih banyak memiliki rasa empati dibanding dengan peserta didik yang lain.

F. Pengembangan Instrumen Penelitian

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode wawancara, metode observasi, dan angket. Berdasarkan metode pengumpulan data maka instrumen pengumpulan data yang cocok untuk mengetahui tingkat perilaku *bullying* adalah dengan lembar angket. Teori pengembangan instrument ini ditinjau dari

pengertian dan indikator *bullying* menurut Coloroso dapat dilihat dari beberapa aspek yaitu : (1) *Bullying* fisik, (2) *Bullying* verbal (3) *bullying* relasional. Adapun kisi-kisi pengembangan instrument sebagai berikut:

Tabel 6
Kisi-Kisi Pengembangan Instrument Penelitian

Variabel	Indikator	No. Item	+	-
Perilaku <i>bullying</i>	<i>Bullying</i> Fisik	1. Ketika saya ada masalah dengan teman, saya akan menyelesaikan dengan cara baik-baik.	√	
		2. Disaat teman mengajak saya berkelahi, saya menghindarinya.	√	
		3. Ketika saya menghadapi masalah dengan teman saya, saya akan menyelesaikannya dengan cara berkelahi atau dengan cara memukul teman tersebut.		√
		4. Ketika ada teman yang mengajak saya berkelahi, maka saya langsung menyerangnya.		√
		5. Saat ada buku teman saya diatas meja saya tidak akan mencoret-coret.	√	
		6. Saat ada peralatan belajar teman saya di meja saya mencoret-coretnya.		√
		7. Ketika ada teman yang menyinggung perasaan saya, saya akan menamparnya.		√
		8. Saat ada teman yang menyinggung perasaan saya, saya hanya diam.	√	
	<i>Bullying</i> Verbal	9. Ketika ada teman saya yang sedang dihukum oleh guru, saya tidak memperolok-oloknya.	√	
		10. Saat ada teman yang sedang dihukum oleh guru, saya akan mengejeknya.		√
		11. Saat teman saya tidak bisa mengerjakan		√

		tugas sekolah yang diberikan oleh guru, saya tidak membantunya tetapi saya akan mempermalukannya.		
		12. Ketika saya yang ribut dikelas, saya tidak akan menyalahkan orang lain.	√	
		13. Saya tidak menyalahkan teman saya ketika saya ketahuan mencontek oleh guru pada saat ulangan harian.	√	
		14. Meskipun saya yang ribut dikelas namun saya akan menuduh teman supaya saya tidak dimarahi oleh guru.		√
		15. Ketika ulangan harian saya ketahuan mencontek oleh guru, maka saya akan menuduh teman saya.		√
		16. Saya tidak mengejek teman yang nilai pelajarannya lebih rendah.	√	
		17. Saya akan mengejek teman saya yang nilainya rendah.		√
		18. Saya menertawakan teman yang tidak bisa mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru didepan kelas.		√
		19. Ketika ada teman saya yang kesulitan dalam mengerjakan tugas saya membantu dan memberikan semangat.	√	
		20. Ketika saya kehilangan alat tulis di kelas, saya tidak akan menuduh teman-teman.	√	
		21. Saya akan menuduh teman, saat saya kehilangan alat tulis dikelas.		√

	<i>Bullying Relasional</i>	22. Ketika ada teman berasal dari keluarga tidak mampu saya mau berteman dengannya	√	
		23. Disaat teman saya memiliki nilai yang rendah dari saya maka saya mengajaknya belajar bersama.	√	
		24. Ketika ada teman yang berasal dari keluarga tidak mampu saya tidak mau berteman dengannya		√
		25. Pada saat teman saya mendapatkan hasil ujian yang lebih rendah daripada saya, maka saya tidak mau berteman dengannya.		√
		26. Jika ada teman yang tidak saya sukai maka saya akan menghindarinya.		√
		27. Ketika belajar ada teman tidak mengerti, maka saya akan membantunya	√	

G. Uji Validitas dan Reabilitas Instrumen

Sebelum angket itu digunakan, maka peneliti menguji validitas dan reabilitas untuk mengetahui angket tersebut layak untuk digunakan. Berikut ini dijelaskan:

1. Validitas

Validitas merupakan suatu struktur yang menunjukkan tingkat kevalidan dan kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid memiliki validitas tinggi, sebaliknya instrumen yang kurang valid memiliki validitas rendah. Uji validitas angket digunakan untuk menguji apakah sebuah angket itu layak digunakan atau tidak. Suatu instrumen dinyatakan valid ketika instrumen itu dapat mengukur apa yang hendak diukur. Dalam penelitian ini menggunakan bantuan *Software SPSS 17,0*

for windows.¹³ Dengan jumlah peserta didik yang digunakan yaitu 30 peserta didik.

Jika $N=30$ dengan taraf 5%, maka diperoleh $r_{tabel} = 0,361$. Sehingga dapat dinyatakan:

Valid : jika $>$

Tidak valid : jika $<$

Tabel 7
Uji Validitas

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0



¹³ Novalia, Muhammad Sajali, Olah Data Penelitian Pendidikan (*Bandar Lampung: Anugrah Utama Raharja*, 2014), h. 37.

Tabel 8
Hasil Validitas

Nomor Angket			Keterangan
1	0,361	0,549	Valid
2	0,361	0,714	Valid
3	0,361	0,683	Valid
4	0,361	0,710	Valid
5	0,361	0,756	Valid
6	0,361	0,671	Valid
7	0,361	0,721	Valid
8	0,361	0,825	Valid
9	0,361	0,719	Valid
10	0,361	0,717	Valid
11	0,361	0,783	Valid
12	0,361	0,838	Valid
13	0,361	0,677	Valid
14	0,361	0,458	Valid
15	0,361	0,793	Valid
16	0,361	0,728	Valid
17	0,361	0,695	Valid
18	0,361	0,684	Valid
19	0,361	0,817	Valid
20	0,361	0,708	Valid
21	0,361	0,764	Valid
22	0,361	0,639	Valid
23	0,361	0,610	Valid
24	0,361	0,656	Valid
25	0,361	0,519	Valid
26	0,361	0,549	Valid
27	0,361	0,771	Valid

Jadi dapat disimpulkan bahwa ke 27 angket dapat digunakan karena dinyatakan valid.

2. Reliabilitas

Reliabilitas adalah suatu instrumen yang dapat dipercaya sebagai alat pengumpul data karena instrumen itu cukup baik. Uji instrumen setelah instrumen

sudah diuji validitas. Pada penelitian ini menggunakan bantuan SPSS Statistic 17,0 sebagai alat uji reabilitas. Reabilitas merupakan instrumen yang apabila digunakan akan menghasilkan data yang sama.¹⁴ Dalam penelitian ini menggunakan bantuan *Software SPSS 17,0 for windows*.

Tabel 9
Uji Reabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.758	27

Kesimpulan : *output* diatas terlihat bahwa pada kolom *Cronbach's Alpha* = 0,758 > 0,50 sehingga dapat dikatakan angket tersebut reabel.

H. Langkah-Langkah Penelitian

1. Tahap pertama *Pre-test*

Sebelum melaksanakan tindakan, peserta didik kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diberikan pre-test yaitu berupa pernyataan pada angket. Pre-test ini perlu dilakukan untuk mengetahui apakah *perilaku bullying* dapat dipengaruhi melalui layanan konseling kelompok teknik *self-management*.

2. Tahap kedua, *Treatment*

Setelah kedua kelompok diberikan pre-test dan dianggap sepadan, maka tahap selanjutnya adalah melakukan *treatment*. *Treatment* dikelas eksperimen menggunakan konseling kelompok teknik *self management* dengan mencoba

¹⁴ *Ibid*, h.39.

melakukan treatment. Dan sama halnya pada kelas kontrol menggunakan konseling kelompok dengan teknik *self-management*, yang membedakan dalam penelitian ini adalah waktu pertemuan. Untuk kelas eksperimen dilakukan sebanyak 8 kali pertemuan dan 6 kali pertemuan untuk kelas kontrol.

3. Tahap ketiga , *post-test*

Langkah ketiga sekaligus langkah terakhir adalah dengan memberikan pernyataan *Post-test* sama seperti tahap *pre-test*. Hasilnya berupa data kemampuan akhir peserta didik yang digunakan untuk mengetahui pengaruh yang ditimbulkan dari perlakuan yang diberikan.

I. Teknik Pengolahan dan Analisis Data

1. Teknik Pengolahan Data

Pengelolaan adalah suatu cara untuk mengatur atau mengorganisasikan data yang telah dikumpulkan agar dapat dipahami dan dibaca. Menurut Notoadmojo setelah data-data terkumpul, dapat dilakukan pengolahan data dengan menggunakan *editing*, *coding*, *procesing*, dan *cleaning*.

- a. *Editing* (pengeditan data), adalah suatu cara untuk pengecekan dan perbaikan kembali data yang telah dikumpulkan. Apakah semua pertanyaan sudah terisi, apakah jawaban atau tulisan masing-masing pertanyaan cukup jelas atau terbaca, apakah jawabannya relevan dengan pertanyaannya, dan apakah jawaban-jawaban pertanyaan konsisten dengan jawaban pertanyaan lainnya.

- b. *Coding* (pengkodean), setelah melakukan *editing*, selanjutnya dilakukan pengkodean atau “*coding*”, yakni mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan.
- c. *Data Entry* (pemasukan data), yakni jawaban-jawaban dari masing-masing responden yang dalam bentuk “kode” (angka atau huruf) dimasukkan kedalam program “*software*” *SPSS for windows release 17* yang sering digunakan untuk “entri data” penelitian.
- d. *Cleaning Data* (pembersihan data), apabila semua data dari setiap sumber data atau responden selesai dimasukan perlu dicek kembali untuk melihat kemungkinan adanya kesalahan-kesalahan kode dan ketidaklengkapan, kemudian dilakukan pembetulan atau koreksi.

2. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan salah satu cara yang digunakan untuk mengolah data penelitian guna memperoleh suatu kesimpulan. Oleh karena itu, setelah data terkumpul harus segera dilakukan analisis karena apabila data tersebut tidak dianalisis data tersebut tidak dapat digunakan untuk menjawab permasalahan yang sudah dirumuskan.

Statistik yang digunakan adalah statistik non parametrik. Statistik non parametrik tidak menuntut terpenuhi banyak asumsi, misalnya data yang akan dianalisis tidak harus berdistribusi normal dan $n < 30$. Teknik analisis yang digunakan adalah dengan uji jenjang bertanda *wilcoxon*. Uji jenjang bertanda *wilcoxon* merupakan penyempurnaan dari uji tanda yang dapat diterapkan jika

peneliti ingin menetapkan dua kondisi yang berlainan. Kondisi berlainan yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah melihat perubahan skor perilaku *bullying* sebelum dan sesudah diberi perlakuan dengan teknik *self management* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Analisis ini menggunakan bantuan program SPSS for windows *reliesae* 17. Untuk mencari uji z hitung:

$$= \frac{-\frac{1}{4(N+1)}}{\frac{1}{24(N+1)(2T-1)}}$$

Keterangan:

N = Jumlah Data

T = Selisih terkecil

Dengan kriteria pengujian H0 Diterima dan H1 ditolak apabila probabilitas > 0,05

H0 ditolak dan H1 diterima apabila nilai probabilitas < 0,05

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 14 Agustus 2018 - 14 September 2018 di SMA Negeri 3 Bandar Lampung, sesuai dengan jadwal yang sudah disepakati bersama. Hasil penelitian diketahui melalui penyebaran instrumen yang digunakan untuk memperoleh data mengenai profil atau gambaran tentang perilaku *bullying* pada peserta didik, dan pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* untuk mengurangi perilaku bullying peserta didik.

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XI Ips SMA Negeri 3 Bandar Lampung yang berjumlah 126 peserta didik, sampel penelitian sebanyak 20 peserta didik. Dalam sampel tersebut dibagi dua kelompok yaitu 10 kelompok eksperimen dan 10 kelompok kontrol. Berdasarkan hasil penyebaran instrumen perilaku bullying di SMA Negeri 3 Bandar Lampung, diperoleh persentase perilaku bullying peserta didik sebagaimana yang terdapat pada data dibawah ini:

1. Data Deskripsi *Pretest*

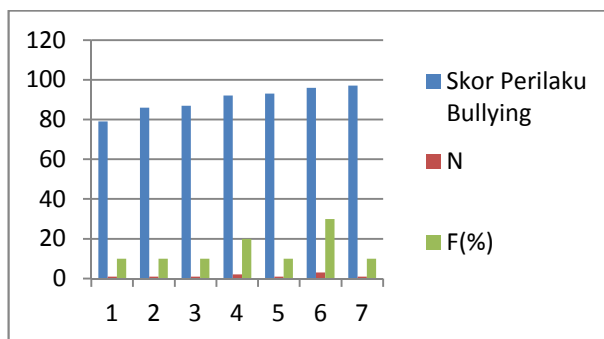
a. Hasil *Pretest* Perilaku *Bullying* Kelas Eksperimen

Dilakukan untuk mengetahui gambaran awal peserta didik sebelum diberikan perlakuan. Hasil *pretest* perilaku *bullying* pada kelas eksperimen (XI Ips 1) peserta didik dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 10
Hasil *Pretest* Kelas Eksperimen

No	Skor Perilaku <i>Bullying</i>	N	F(%)
1	79	1	10
2	86	1	10
3	87	1	10
4	92	2	20
5	93	1	10
6	96	3	30
7	97	1	10
Jumlah		10	100

Berdasarkan data di atas diperoleh 3 orang (30%) peserta didik memiliki skor perilaku *bullying* sebanyak 96 dan 2 orang (20%) memiliki skor 92. Secara keseluruhan sebanyak 10 peserta didik dari kelas eksperimen memiliki hasil *pretest* perilaku *bullying* yang tinggi. Hal ini dapat dilihat pada grafik di bawah ini.



Gambar 4
Grafik Hasil *Pretest* Kelas Eksperimen

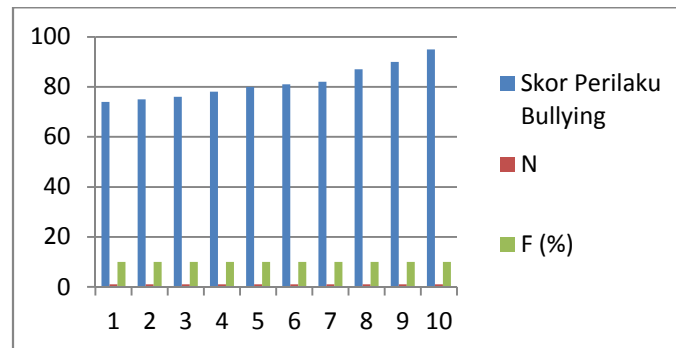
b. Hasil *Pretest* Perilaku *Bullying* Kelas Kontrol

Hasil pretest pada kelas kontrol (XI IPS 2) dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 11
Hasil *Pretest* Kelas Kontrol

No	Skor Perilaku <i>Bullying</i>	N	F (%)
1	74	1	10
2	75	1	10
3	76	1	10
4	78	1	10
5	80	1	10
6	81	1	10
7	82	1	10
8	87	1	10
9	90	1	10
10	95	1	10
Jumlah		10	100

Berdasarkan data di atas diperoleh 1 orang (10%) peserta didik memiliki skor perilaku *bullying* sebanyak 95 dan 1 orang (10%) memiliki skor 76. Secara keseluruhan sebanyak 10 peserta didik dari kelas kontrol memiliki hasil pretest perilaku *bullying* tinggi. Hal ini dapat dilihat pada grafik dibawah ini.



Gambar 5
Grafik Hasil Pretest Kelas Kontrol

2. Pelaksanaan Penelitian

a. Tes Awal

Pretest dilaksanakan pada hari Jum'at 15 Agustus 2018 di kelas XI IPS 1 dan 2 untuk mengetahui gambaran atau kondisi awal mengenai perilaku *bullying*. Hasil penyebaran angket perilaku *bullying* pada kelas XI IPS 1 dari 24 peserta didik didapat 10 peserta didik berada pada kategori tinggi, 6 kategori sedang dan 8 peserta didik kategori rendah. Sedangkan untuk *pretest* pada kelas XI IPS 2 dari 25 peserta didik didapat 10 kategori tinggi, 7 kategori sedang dan 8 pada kategori rendah.

b. Perlakuan (*treatment*)

Treatment yang diberikan yaitu teknik *self-management* pada kelas eksperimen dan kelas kontrol. Hanya saja yang membedakannya yaitu jumlah pertemuannya, kelas eksperimen 8 kali pertemuan dan kelas kontrol 6 kali pertemuan. Pelaksanaan *treatment* berlaku pada jam-jam

tertentu serta kesepakatan dengan pendidik. Adapun sesi perlakuan yang dilakukan.

a) Kelas Eksperimen

1) Pertemuan Pertama

Pada pertemuan ini *treatment* dilakukan pada hari Kamis, 16 Agustus 2018. Kegiatan konseling kelompok dengan teknik *self-management* diawali dengan mengucapkan salam. Kemudian peneliti mengucapkan terimakasih kepada peserta didik atas kesediaannya untuk mengikuti proses konseling kelompok dengan *teknik self-management*. Peneliti memimpin do'a dengan harapan supaya pelaksanaan bimbingan konseling dapat berjalan dengan lancar dan memberikan manfaat. Selanjutnya peneliti mengawali untuk memulai perkenalan yang dilanjutkan oleh peserta didik dari masing-masing anggota kelompok dengan menggunakan permainan. Kegiatan selanjutnya yaitu melakukan penstrukturan, pemimpin kelompok menjelaskan pengertian, tujuan, asas, norma dan cara pelaksanaan kegiatan teknik *self-management*. Pada tahap permulaan ini peserta didik terlihat cukup antusias. Selanjutnya peneliti bersama dengan peserta didik menetapkan kontrak waktu untuk melaksanakan konseling kelompok dengan teknik *self-management*, waktu yang disepakati sekitar 45 menit untuk setiap kali pertemuan.

Selanjutnya peneliti mencoba menjelaskan kembali maksud dan tujuan dari pelaksanaan konseling kelompok teknik *self-management*. Peneliti menanyakan kesiapan kepada seluruh peserta didik untuk memasuki tahap selanjutnya yakni tahap inti dalam teknik *self-management* (tahap monitoring). Setelah dipastikan bahwa peserta didik terlihat siap untuk melangkah menuju tahap selanjutnya, kegiatan teknik *self-management* pun dilanjutkan. Pada pertemuan pertama ini, peneliti tidak langsung masuk pada pengungkapan masalah namun khusus untuk melakukan pembahasan tentang layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*.

Peneliti memberi kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya kembali terkait proses konseling yang dilakukan. Selanjutnya peneliti menanyakan pesan dan kesan anggota secara bergantian serta membahas untuk pertemuan bimbingan konseling berikutnya. Kegiatan bimbingan konseling diakhiri dengan do'a dan salam.

2) Pertemuan kedua

Pada pertemuan kedua *treatment* dilakukan pada hari Selasa, 21 Agustus 2018. Kegiatan konseling kelompok pada tahap permulaan dibuka dengan mengucapkan salam. Pemateri (peneliti) mengucapkan terimakasih kepada peserta didik atas kesediaannya dan dilanjutkan dengan memimpin do'a. Peneliti membahas secara

singkat mengenai kegiatan teknik *self-management* sebelumnya. Kegiatan selanjutnya yaitu melakukan penstrukturan dengan menjelaskan kembali kepada peserta didik tentang cara pelaksanaan konseling kelompok teknik *self-management*.

Selanjutnya peneliti dan peserta didik menetapkan kontrak waktu. Pada tahap permulaan ini peserta didik terlihat lebih santai atau rileks dibandingkan pertemuan sebelumnya. Pada tahap peralihan ini peneliti mencoba menjelaskan kembali maksud dan tujuan dari pelaksanaan konseling kelompok teknik *self-management*. Setelah peserta didik dipastikan siap untuk melangkah menuju tahap berikutnya, kegiatan konseling kelompok teknik *self-management* pun dilanjutkan.

Kegiatan yang dilakukan dalam tahap ini yaitu pembahasan topik tugas mengenai permasalahan yang dihadapi oleh peserta didik yaitu perilaku *bullying*. Pembahasan dan pemecahan masalah akan dilakukan oleh para peserta didik sesuai kesepakatan bersama. Peserta didik masih terlihat malu dan takut untuk mengungkapkan permasalahannya. Peneliti berusaha sebisa mungkin dengan meyakinkan kepada peserta didik bahwa pelaksanaan konseling kelompok teknik *self-management* ini dijamin kerahasiaannya. Satu persatu peserta didik bergantian mengungkapkan masalah perilaku *bullying* ini meski masih tekesan gerogi.

Peneliti memberikan suatu konsep belajar dengan memberi masukan kepada seluruh peserta didik untuk manajemen waktu untuk mengontrol kegiatan sehari-hari dengan berkomitmen dan bertanggung jawab. Selanjutnya agar kegiatan teknik *self management* lebih menarik, peneliti memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk membuat manajemen waktu sebaik mungkin. Selanjutnya peneliti menyimpulkan kegiatan bimbingan konseling kelompok yang telah berlangsung. Peneliti dan peserta didik membahas untuk pelaksanaan konseling kelompok berikutnya, setelah disepakati layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* ditutup dengan do'a dan salam.

3) Pertemuan ketiga

Pada pertemuan ketiga treatment dilakukan pada hari Senin, 27 Agustus 2018. Pada tahap permulaan konseling kelompok teknik *self-management* dibuka dengan salam dan berdo'a. Peneliti memberikan penjelasan singkat tentang kegiatan teknik *self-management*. Pada pertemuan ketiga ini peserta didik menyepakati untuk membahas mengenai topik bebas yaitu, perilaku *bullying*. Karena menurut mereka permasalahan yang dialami oleh mereka hampir sama yaitu sama-sama mengalami perilaku *bullying*. Masih ada beberapa peserta didik yang masih belum berani mengeluarkan pendapat, sebelum ditanya atau ditunjuk terlebih dahulu, sehingga

dalam teknik *self-management* (*self-reinforcement*) ini sebisa mungkin peneliti mendorong aktif peserta didik untuk membantu dan mengeluarkan pendapat terkait pembahasan tersebut.

Pemateri memberikan masukan agar peserta didik yang masih kurang berkomitmen agar memberikan *reward* kepada diri sendiri dan apabila masih sering tidak berkomitmen maka hukuman kepada diri masing-masing, tujuannya tak lain agar peserta didik lebih yakin bahwa setiap dalam diri mereka bisa mereduksi perilaku *bullying*.

Peneliti memberitahu bahwa kegiatan akan segera diakhiri. Kemudian peneliti meminta kesan dan pesan dari peserta didik terkait kegiatan teknik *self-management* pertemuan ketiga ini. Peneliti menyimpulkan kegiatan yang telah dilalui pada teknik *self-management* kali ini. Selanjutnya peneliti dan peserta didik membahas untuk melaksanakan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* berikutnya, kegiatan ditutup dengan do'a dan salam.

4) Pertemuan keempat

Pada pertemuan keempat treatment dilakukan pada hari Kamis, 30 Agustus 2018. Pada pertemuan ini peneliti menekankan pada aspek perilaku guna meningkatkan kesadaran akan dampak perilaku *bullying*. Peneliti memberikan gambaran tentang dampak

bully melalui media video, dengan tujuan agar peserta didik menyadari tentang dampak dari perilaku *bullying*. Kegiatan ditutup dengan do'a dan salam.

5) Pertemuan kelima

Pada pertemuan kelima ini *treatment* dilakukan pada hari Rabu, 5 September 2018. Pertemuan ini adalah pertemuan terakhir dalam pelaksanaan teknik *self-management*. Pada tahap ini peneliti dan peserta didik merangkum semua yang telah dilakukan pada pertemuan-pertemuan sebelumnya. Peneliti dan peserta didik mereviw kembali berbagai pembahasan yang telah dilakukan sebelumnya. Pada tahap akhir ini peneliti meminta peserta didik untuk membuat rencana dan keputusan yang dapat mencapai perilaku sesuai dengan harapan. Dan peneliti juga memberikan penguatan agar peserta didik berani dan mampu untuk merealisasikan rencana tindakan dan keputusan yang sudah dibuatnya, kegiatan ditutup dengan do'a dan salam.

b) Kelas Kontrol

1) Pertemuan Pertama

Pada pertemuan pertama *treatment* dilakukan pada hari Rabu, 22 Agustus 2018. Kegiatan konseling kelompok pada tahap permulaan dibuka dengan mengucapkan salam. Pemateri (peneliti) mengucapkan terimakasih kepada peserta didik atas kesediaannya

dan dilanjutkan dengan memimpin do'a. Kegiatan selanjutnya yaitu melakukan penstrukturan, pemimpin kelompok menjelaskan pengertian, tujuan, asas, norma dan cara pelaksanaan kegiatan teknik *self-management*. Selanjutnya peneliti bersama dengan peserta didik menetapkan kontrak waktu untuk melaksanakan konseling kelompok dengan teknik *self-management*, waktu yang disepakati sekitar 45menit untuk setiap kali pertemuan.

Selanjutnya peneliti mencoba menjelaskan kembali maksud dan tujuan dari pelaksanaan konseling kelompok teknik *self-management*. Peneliti menanyakan kesiapan kepada seluruh peserta didik untuk memasuki tahap selanjutnya yakni tahap inti dalam teknik *self-management* (tahap monitoring). Setelah dipastikan bahwa peserta didik terlihat siap untuk melangkah menuju tahap selanjutnya, kegiatan teknik *self-management* pun dilanjutkan.

Kegiatan yang dilakukan dalam tahap ini yaitu pembahasan topik tugas mengenai permasalahan yang dihadapi oleh peserta didik yaitu perilaku *bullying*. Pembahasan dan pemecahan masalah akan dilakukan oleh para peserta didik sesuai kesepakatan bersama. Peserta didik masih terlihat malu dan takut untuk mengungkapkan permasalahannya. Peneliti berusaha sebisa mungkin dengan meyakinkan kepada peserta didik bahwa pelaksanaan konseling

kelompok teknik *self management* ini dijamin kerahasiaannya. Satu persatu peserta didik bergantian mengungkapkan masalah perilaku *bullying* ini meski masih tekesan gerogi.

Peneliti memberikan suatu konsep belajar dengan memberi masukan kepada seluruh peserta didik untuk manajemen waktu untuk mengontrol kegiatan sehari hari dengan berkomitmen dan bertanggung jawab. Selanjutnya agar kegiatan teknik *self management* lebih menarik, peneliti memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk membuat manajemen waktu sebaik mungkin. Selanjutnya peneliti menyimpulkan kegiatan bimbingan konseling kelompok yang telah berlangsung. Peneliti dan peserta didik membahas untuk pelaksanaan konseling kelompok berikutnya, setelah disepakati layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* ditutup dengan do'a dan salam.

2) Pertemuan kedua

Pada pertemuan kedua treatment dilakukan pada hari Jum'at, 24 Agustus 2018. Pada tahap permulaan konseling kelompok teknik *self-management* dibuka dengan salam dan berdo'a. Peneliti memberikan penjelasan singkat tentang kegiatan teknik *self-management*. Pada pertemuan ini peserta didik menyepakati untuk membahas mengenai topik bebas yaitu, perilaku *bullying*. Karena menurut mereka permasalahan yang dialami oleh mereka hampir

sama yaitu sama-sama mengalami perilaku *bullying*. Masih ada beberapa peserta didik yang masih belum berani mengeluarkan pendapat, sebelum ditanya atau ditunjuk terlebih dahulu, sehingga dalam teknik *self-management (self-reinforcement)* ini sebisa mungkin peneliti mendorong aktif peserta didik untuk membantu dan mengeluarkan pendapat terkait pembahasan tersebut.

Pemateri memberikan masukan agar peserta didik yang masih kurang berkomitmen agar memberikan *reward* kepada diri sendiri dan apabila masih sering tidak berkomitmen maka hukuman kepada diri masing-masing, tujuannya tak lain agar peserta didik lebih yakin bahwa setiap dalam diri mereka bisa mereduksi perilaku *bullying*.

Peneliti memberitahu bahwa kegiatan akan segera diakhiri. Kemudian peneliti meminta kesan dan pesan dari peserta didik terkait kegiatan teknik *self-management* pertemuan ini. Peneliti menyimpulkan kegiatan yang telah dilalui pada teknik *self-management* kali ini. Selanjutnya peneliti dan peserta didik membahas untuk melaksanakan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* berikutnya, kegiatan ditutup dengan do'a dan salam.

3) Pertemuan ketiga

Pada pertemuan ketiga *treatment* dilakukan pada hari Kamis, 6 September 2018. Pertemuan ini adalah pertemuan terakhir dalam pelaksanaan teknik *self-management*. Pada tahap ini peneliti dan peserta didik merangkum semua yang telah dilakukan pada pertemuan-pertemuan sebelumnya. Peneliti dan peserta didik mereviw kembali berbagai pembahasan yang telah dilakukan sebelumnya. Pada tahap akhir ini peneliti meminta peserta didik untuk membuat rencana dan keputusan yang dapat mencapai perilaku sesuai dengan harapan. Dan peneliti juga memberikan penguatan agar peserta didik berani dan mampu untuk merealisasikan rencana tindakan dan keputusan yang sudah dibuatnya, kegiatan ditutup dengan do'a dan salam.

c. Tes Akhir (*Posttest*)

Posttest dilaksanakan pada hari Jum'at, 14 September 2018 pada kelas eksperimen dan kelas kontrol.

Penulis melakukan penelitian mulai dari tanggal 14 Agustus 2018 sampai dengan 14 September 2018. Berikut jadwal pelaksanaan penelitian kelas eksperimen dan kelas kontrol di SMA Negeri 3 Bandar Lampung:

Tabel 12
Pelaksanaan Penelitian Kelas Eksperimen

No	Tanggal	Kegiatan Yang Dilakukan
1	14 Agustus 2018	Meminta izin kepala sekolah untuk melakukan penelitian serta berdiskusi jadwal penelitian
2	15 Agustus 2018	Pengukuran sebelum diberikan perlakuan (<i>pretest</i>)
3	16 Agustus 2018	Pertemuan I
4	21 Agustus 2018	Pertemuan II
5	27 Agustus 2018	Pertemuan III
6	30 Agustus 2018	Pertemuan IV
7	5 September 2018	Pertemuan V
8	14 September 2018	Pengukuran sesudah diberikan perlakuan (<i>posttest</i>)

Berdasarkan tabel diatas, pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-managemen* pada kelompok eksperimen sebanyak 5 kali pertemuan. Dengan melakukan pretest sebelum diberikan perlakuan dan melakukan posttest sesudah diberikan perlakuan untuk mengetahui tingkat perilaku *bullying*.

Tabel 13
Pelaksanaan Penelitian Kelas Kontrol

No	Tanggal	Kegiatan Yang Dilakukan
1	14 Agustus 2018	Meminta izin kepala sekolah untuk melakukan penelitian ini serta berdiskusi jadwal penelitian
2	15 Agustus 2018	Pengukuran sebelum diberikan perlakuan (<i>pretest</i>)
3	22 Agustus 2018	Pertemuan I
4	24 Agustus 2018	Pertemuan II
5	6 September 2018	Pertemuan III
6	14 September 2018	Pengukuran sesudah diberikan perlakuan (<i>posttest</i>)

Berdasarkan tabel diatas, perlakuan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* pada kelompok kontrol dilaksanakan sebanyak 3 kali pertemuan. Dengan melakukan *pretest* sebelum diberikan perlakuan dan *posttest* sesudah diberikan perlakuan untuk mengetahui tingkat perilaku *bullying*.

3. Data Deskripsi *Posstets*

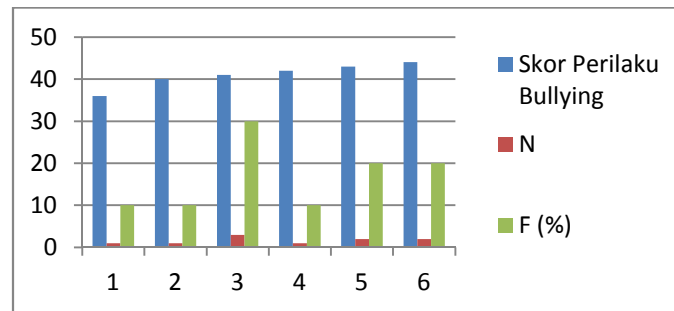
a. Kelas Eksperimen

Untuk melihat perubahan pada peserta didik terkait dengan teknik *self-management* yang diberikan untuk menurunkan perilaku *bullying*. Berdasarkan hasil *posttest* pada kelompok eksperimen dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 14
Hasil *Posttest* Kelas Eksperimen

No	Skor Perilaku <i>Bullying</i>	N	F (%)
1	36	1	10
2	40	1	10
3	41	3	30
4	42	1	10
5	43	2	20
6	44	2	20
Jumlah		10	100

Berdasarkan data diatas diperoleh 3 orang (30%) peserta didik memiliki skor perilaku *bullying* sebanyak 41 dan 1 orang (10%) memiliki skor 40. Secara keseluruhan sebanyak 10 peserta didik dari kelas eksperimen memiliki hasil *posttest* perilaku *bullying* sedang. Hal ini dapat dilihat pada grafik dibawah ini.



Gambar 6
Grafik Hasil *Posttest* Kelas Eksperimen

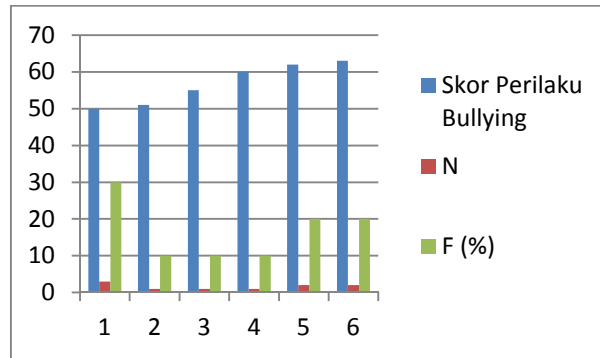
b. Kelas Kontrol

Untuk mengetahui hasil skor perilaku *bullying* terhadap peserta didik setelah diberi perlakuan maka dilakukan *posttest*. Hasil *posttest* pada kelas kontrol dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 15
Hasil *Posttest* Kelas Kontrol

No	Skor Perilaku Bullying	N	F (%)
1	50	3	30
2	51	1	10
3	55	1	10
4	60	1	10
5	62	2	20
6	63	2	20
Jumlah		10	100

Berdasarkan data diatas diperoleh 3 orang (20%) peserta didik memiliki skor perilaku bullying sebanyak 50 dan 1 orang (10%) memiliki skor 60. Secara keseluruhan sebanyak 10 peserta didik dari kelas kontrol memiliki hasil *posttest* perilaku *bullying* sedang. Hal ini dapat dilihat pada grafik di bawah ini.



Gambar 7
Grafik Hasil *Posttest* Kelas Kontrol

4. Uji Hipotesis Wilcoxon

Uji wilcoxon merupakan salah satu dari uji statistik nonparametrik. Uji ini dipakai ketika suatu data tidak berdistribusi normal. Pengujian dua sampel berpasangan prinsipnya menguji apakah dua sampel berpasangan satu dengan yang lainnya berasal dari populasi yang sama.¹ Dalam penelitian ini menguji untuk 10 sampel diberikan *treatment* berupa teknik *self-management* untuk kelas eksperimen (XI Ips 1) dan 10 sampel untuk kelas kontrol (XI Ips 2) yang sama-sama diberikan teknik *self-management*, yang membedakan antara dua kelas tersebut yaitu waktu pertemuannya. Sebelum diberikan teknik *self-management*, sampel tersebut diberikan *pretest* untuk mengetahui tingkat perilaku *bullying*. Kemudian setelah diberikan teknik *self-management* diberikan tes kembali yaitu *posttest* untuk mengetahui tingkat perilaku *bullying*.

¹ Singgih Santoso, Aplikasi SPSS Pada Statistik Non Parametrik (Jakarta: PT Elek Media Komputindo), h.115.

a. Analisis proses perhitungan kelas eksperimen

Pada pengujian ini menggunakan bantuan *Software SPSS 17,0 for windows*. Dan karena data tersebut tidak berdistribusi nominal maka menggunakan uji Wilcoxon menggunakan uji nonparametrik. Berikut ini paparan hasil uji Wilcoxon.

Tabel 16
Uji Wilcoxon Kelas Eksperimen
Test Statistics^b

	Posttest_eksperimen - Pretest_eksperimen
Z	-2.807 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa Z hitung yang diperoleh yaitu sebesar 2,807 dan signifikan yang diperoleh yaitu sebesar 0,005 yang menunjukan H_a diterima karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,05.

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest_eksperimen - Negative Ranks	10 ^a	5.50	55.00
Pretest_eksperimen Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
Ties	0 ^c		
Total	10		

Pada tabel ranks dapat diketahui bahwa ada nilai *posttest* yang naik jika dibandingkan nilai *pretest* yang tidak ada nilainya, 10 peserta didik mengalami penurunan pada data *posttest*, dan tidak mengalami perubahan pada skor sebelum dan setelah diberikan perlakuan.

Statistics

		Pretest_eksperimen	Posttest_eksperimen
N	Valid	10	10
	Missing	0	0
Mean		91.4000	41.5000
Median		92.5000	41.5000
Mode		96.00	41.00
Std. Deviation		5.77735	2.36878
Minimum		79.00	36.00
Maximum		97.00	44.00
Sum		914.00	415.00

Dari data diatas dapat diketahui bahwa ada penurunan yang signifikan dari sebelum diberikan dan sesudah diberikan perlakuan.

Dalam analisis data deskriptif menyatakan bahwa:

Mean pretest eksperimen : 91,4 (termasuk kategori tinggi)

Mean posttest eksperimen : 41,5 (termasuk kategori sedang)

Dasar pengambilan keputusan

- Dengan membandingkan angka z hitung dan z tabel hitung :

Jika z hitung $< z$ tabel maka H_a diterima

Jika z hitung $> z$ tabel maka H_o ditolak

- Dengan melihat angka probabilitas, dengan ketentuan :

Probabilitas $>$ dari 0,05 maka H_o diterima

Probabilitas $<$ dari 0,05 maka H_o ditolak

Keputusan:

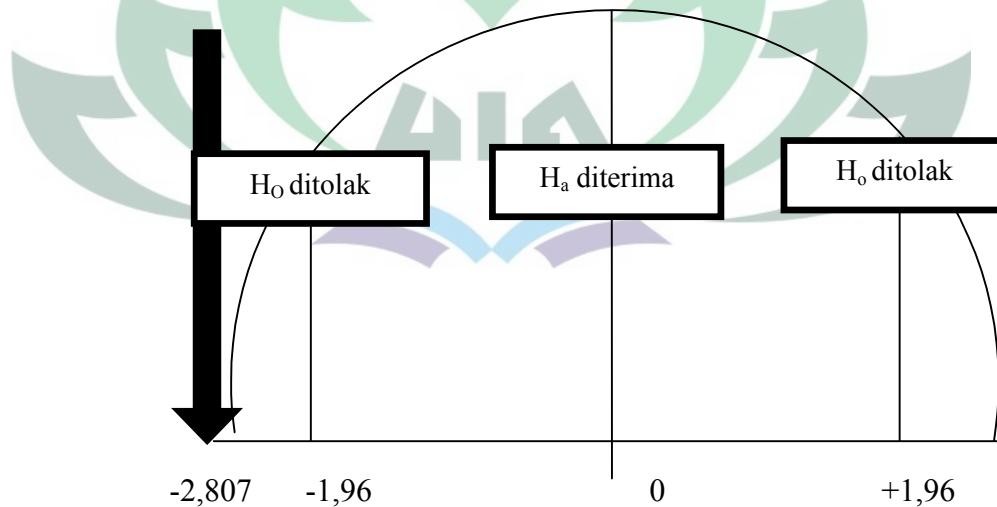
- Dengan membandingkan angka z hitung dan z tabel :

1. $z_{\text{hitung}} = -2,807$ (lihat pada *output*, tanda – hanya menunjukkan arah)
2. $z_{\text{tabel}} = \pm 1,96$

untuk tingkat kepercayaan 95% dan uji dua sisi didapatkan nilai z tabel adalah $\pm 1,96$.

Cara mencari z tabel :

- 1) $0,05 : 2 = 0,025$
- 2) $0,5 - 0,025 = 0,475$
- 3) $0,475 = 1,96$ (lihat pada tabel)



Gambar 8
Kurva Kelas Eksperimen

Keputusan :

Karena z hitung terletak di daerah H_0 , maka keputusannya adalah menolak H_0 atau pemberian teknik *self-management* dapat menurunkan perilaku *self-management* peserta didik. Dengan melihat angka probabilitas pada output SIG adalah $0,005 < 0,05$ maka H_0 ditolak. Hal ini berarti teknik *self-management* dapat menurunkan perilaku bullying. Sedangkan dari perhitungan z hitung didapat nilai z adalah $-2,807$ (tanda $-$ tidak relevan karena hanya menunjukkan arah) lebih besar dari z tabel yaitu $1,96$.

b. Analisis perhitungan kelas kontrol

Pada pengujian ini menggunakan bantuan *Software SPSS 17,0 for windows*. Dan karena data tersebut tidak berdistribusi normal maka menggunakan uji Wilcoxon menggunakan uji nonparametrik. Berikut paparan hasil dari uji Wilcoxon.

Tabel 17
Uji Wilcoxon Kelas Kontrol

Test Statistics ^b	
	posttest_kontrol - pretest_kontrol
Z	-2.803 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa Z hitung diperoleh yaitu sebesar 2,803 dan signifikan yang diperoleh yaitu sebesar 0,005 yang menjadikan H_a diterima karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,05.

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest_kontrol - Negative Ranks	10 ^a	5.50	55.00
pretest_kontrol Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
Ties	0 ^c		
Total	10		

Pada tabel ranks dapat diketahui bahwa ada nilai *posttest* yang naik jika dibandingkan nilai *pretest* yang ada nilainya, 10 peserta didik mengalami penurunan pada data *postets*, dan tidak mengalami perubahan pada skor sebelum dan setelah diberikan perlakuan.

Statistics

	pretest_kontrol	posttest_kontrol
N Valid	10	10
Missing	0	0
Mean	81.8000	56.6000
Median	80.5000	57.5000
Mode	74.00 ^a	50.00
Std. Deviation	6.89283	5.92921
Minimum	74.00	50.00
Maximum	95.00	63.00
Sum	818.00	566.00

Dari data diatas dapat diketahui bahwa ada penurunan, walaupun tidak sebanyak dengan perlakuan pada kelas eksperimen . dalam analisis data deskriptif menyatakan bahwa:

Mean pretest kontrol : 81,8 (termasuk kategori tinggi)

Mean posttest kontrol : 56,6 (termasuk kategori sedang)

Dasar pengambilan keputusan

- Dengan membandingkan angka z hitung dan z tabel hitung :

Jika z hitung $<$ z tabel maka H_a diterima

Jika z hitung $>$ z tabel maka H_o ditolak

- Dengan melihat angka probabilitas, dengan ketentuan

Probabilitas $>$ dari 0,05 maka H_o diterima

Probabilitas $<$ dari 0,05 maka H_o ditolak

Keputusan :

- Dengan membandingkan angka z hitung dan z tabel:

3. z hitung = -2.803 (lihat pada *output*)

4. z tabel = $\pm 1,96$

untuk tingkat kepercayaan 95% dan diuji dua sisi didapatkan nilai

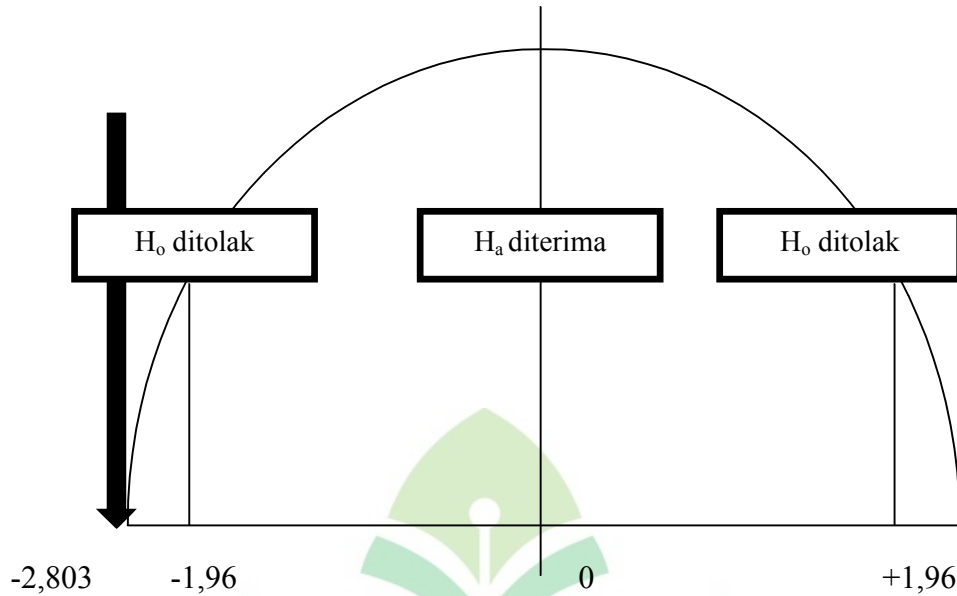
z tabel adalah $\pm 1,96$.

Cara mencari z tabel :

4) $0,05 : 2 = 0,025$

5) $0.5 - 0,025 = 0,475$

6) $0,475 = 1,96$ (lihat pada tabel)



Gambar 9
Kurva Kelas Kontrol

Keputusan:

Karena z hitung terletak didaerah H_0 , maka keputusannya adalah menolak H_0 atau pemberian teknik *self-management* dapat menurunkan perilaku bullying peserta didik. Dengan melihat angka probabilitas pada *output* SIG adalah $0,005 < 0,05$, maka H_0 ditolak. Sedangkan dari perhitungan z hitung didapat nilai z adalah $-2,803$ (tanda negatif hanya menunjukkan arah) lebih besar dari z tabel yaitu $1,96$.

c. Analisis kelas eksperimen dan kelas kontrol

Jika dilihat dari proses perhitungan kedua kelas, maka dapat dikatakan kedua tersebut sama sama menolak H_0 dan menerima H_a . Tetapi jika dilihat dari pengaruhnya maka teknik *self-management* yang digunakan

pada kelas eksperimen lebih ada pengaruhnya bila dibandingkan pada kelas kontrol.

Tabel 18
Deskripsi data kelas eksperimen dan kelas kontrol

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest_eksperimen	10	79.00	97.00	91.4000	5.77735
Posttest_eksperimen	10	36.00	44.00	41.5000	2.36878
Valid N (listwise)	10				

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
pretest_kontrol	10	74.00	95.00	818.00	81.8000	6.89283
posttest_kontrol	10	50.00	63.00	566.00	56.6000	5.92921
Valid N (listwise)	10					

Pada kedua tabel tersebut menunjukkan pada hasil *posttes* dengan nilai minimum kelas eksperimen lebih kecil dari kelas kontrol yaitu $36 \leq 50$ dan nilai maksimum posttest kelas eksperimen lebih kecil dari kelas kontrol yaitu $44 \leq 63$. Pada nilai mean (rata-rata) hasil posttest kelas eksperimen juga lebih kecil daripada kelas kontrol yaitu $41,5 \leq 56,6$. Hal ini menunjukkan pada kelas eksperimen dengan teknik *self-management* lebih berpengaruh dibandingkan pada kelas kontrol.

Tabel 19
Perbandingan kelas Eksperimen dan kelas Kontrol

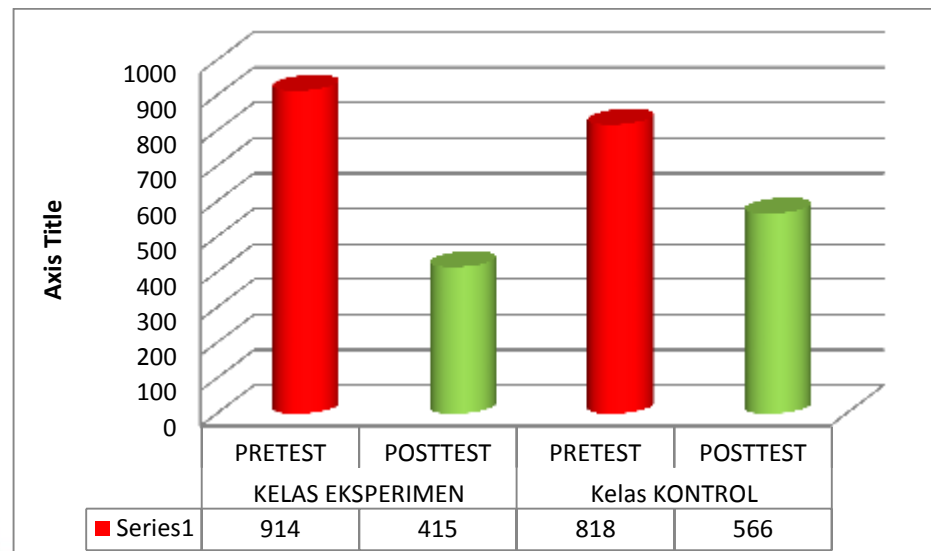
No	Kelas Eksperimen			Kelas Kontrol		
	Pretest	Posttest	Gain Skor	Pretest	posttest	Gain Skor
1	97	43	54	76	50	26
2	96	44	52	81	60	21
3	86	41	45	75	55	15
4	92	42	50	82	63	19
5	93	41	52	87	50	37
6	96	43	53	90	51	39
7	96	40	56	78	50	38
8	92	36	56	95	62	33
9	87	41	46	80	62	18
10	79	44	35	74	63	11
Skor	914	415	499	818	566	257
Mean	91,4	41,5	49,9	81,8	56,6	25,7

Tabel 20
Tingkat Persentase Kategori Kelompok Eksperimen dan Kontrol

No	Kategori	Kelas Eksperimen				Kelas Kontrol			
		Pretest		Posttest		Pretest		Posttest	
		N	%	N	%	N	%	N	%
1	Tinggi	10	100%	0	0%	10	100%	0	0%
2	Sedang	0	0%	9	90%	0	0%	10	100%
3	Rendah	0	0%	1	10%	0	0%	0	0%
jumlah		10	100%	10	100%	10	100%	10	100%

Berdasarkan hasil perhitungan rata-rata *pretest* dan *posttest* pada kelas eksperimen dan kelas kontrol sama-sama mengalami penurunan, pada kelas eksperimen skor *pretest* 914 atau rata-rata/*mean* 91,4 dan skor pada *posttest* 415 atau nilai rata-rata/*mean* 41,5 sedangkan pada kelas kontrol skor *pretest* 818 atau nilai rata-rata/*mean* 81,8 dan skor *posttest* 566 atau nilai rata-rata/*mean* 56,6. Meskipun kedua kelas mengalami penurunan, tetapi nilai rata-rata kelas eksperimen lebih rendah dibandingkan kelas kontrol, hal ini dapat dilihat dari hasil *posttest* kelas eksperimen lebih kecil dari kelas kontrol

($415 < 566$ atau $41,5 < 56,6$). Maka dapat disimpulkan bahwa teknik *self-management* berpengaruh untuk menurunkan perilaku *bullying* pada peserta didik kelas XI Ips di SMA Negeri 3 Bandar Lampung.



Gambar 10
Grafik Penurunan Perilaku *Bullying*

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang membandingkan hasil *posttest* kelas eksperimen dan kelas kontrol menghasilkan nilai skor sebesar $415 \leq 566$ atau rata-rata/mean $41,5 \leq 56,6$ sehingga dapat dinyatakan ada perbedaan yang signifikan antara hasil *posttest* kelas eksperimen dan kelas kontrol hal tersebut menyatakan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dapat menurunkan perilaku *bullying* pada peserta didik kelas XI Ips SMA Negeri 3 Bandar Lampung. Hal ini juga bisa dikaji dengan membandingkan peneliti terdahulu yang dilakukan oleh Halimatus Sa'adiyah dengan judul Penerapan Teknik *Self-Management* Untuk Mengurangi Perilaku Agresif dan *Bullying* di SMP Negeri 2 Geger dengan hasil

pretest 6,77 dan posttest 1,83. Hal ini dapat dikatakan bahwa penelitian ini lebih baik dari penelitian terdahulu.

- a. Perilaku *bullying* merupakan perilaku menyimpang atau suatu bentuk kekerasan, bentuk penganiayaan yang dilakukan secara berulang dan sengaja oleh seseorang yang lebih kuat terhadap orang yang lemah. Tindakan tersebut dilakukan untuk menunjukkan kekuatan yang dimilikinya sehingga orang lain menjadi takut.² Sedangkan menurut Arieto faktor yang menyebabkan terjadinya *bullying* yaitu yang pertama keluarga, pelaku *bullying* seringkali berasal dari keluarga yang bermasalah. Anak akan mempelajari perilaku *bullying* ketika mengamati konflik-konflik yang terjadi pada orang tua mereka, dan kemudian menirunya terhadap teman-temannya, yang kedua faktor lingkungan dan sekolah, karena pihak sekolah sering mengabaikan keberadaan *bullying* ini, akibatnya anak-anak sebagai pelaku *bullying* akan mendapatkan penguatan terhadap perilaku mereka untuk melakukan intimidasi terhadap anak lain.

² Mungin Eddy Wibowo, Sean Marta Efastri, Rustono, "Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavioral Untuk Mengurangi Perilaku *Bullying*, Perilaku Agresif," *Jurnal Bimbingan Konseling* 3, no. 2 (2014): h.116.

Dalam islam, penganiayaan termasuk perbuatan keji, baik menganiaya binatang maupun sesama manusia. Hal ini sesuai dalam al-qur'an surah An-Nisa ayat 30 :

وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ عُدْوَانًا وَظُلْمًا فَسَوْفَ نُصْلِيهِ نَارًا وَكَانَ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرًا ﴿٣٠﴾

Artinya: *“Dan barang siapa berbuat demikian dengan melanggar hak dan aniaya, maka kami kelak akan memasukkannya ke dalam neraka, yang demikian itu adalah mudah bagi Allah”*. (QS. An-Nisa: 30).³

Dari ayat diatas menjelaskan bahwa sikap aniaya merupakan sifat yang tidak terpuji. Allah SWT akan memasukan hambanya yang melanggar perintah-Nya kedalam neraka. Ajaran dalam islam akan membawa umatnya dalam keselamatan, oleh karena itu umat islam harus menghindari diri dari perbuatan yang merugikan dan menyakiti orang lain, baik lisan maupun perbuatan.

Dalam penelitian ini terdapat dua kelas yang digunakan yaitu kelas eksperimen dan kelas kontrol. Dalam kelas eksperimen dan kelas kontrol sama-sama diberikan *treatment* dengan menggunakan teknik *self-management* yang membedakan hanya waktu pertemuan. Dalam setiap pertemuan dalam kelas eksperimen diberikan teknik *self-management* sesuai dengan topik yang akan dibahas.

Layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* diberikan pada kelas eksperimen dala 8 kali pertemuan termasuk *pretest* dan *postets*. Topik pembahasan berdasarkan aspek-aspek perilaku *bullying*. Teknik layanan diberikan sebanyak 5 kali pertemuan. Peneliti memilih teknik *self - management* dengan alasan karena teknik ini bertujuan untuk membantu konseli dalam mengatur, memantau, dan

³ Alqur'an dan terjemahan, Syamil Qur'an, Bogor (2007), h.83

mengevaluasi dirinya sendiri dalam mencapai tingkah laku kearah yang lebih baik dan terdapat suatu strategi pengubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik kombinasi teknik teurapetik sehingga teknik ini dapat berpengaruh terhadap perilaku *bullying*.⁴ Peneliti berharap melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* ini dapat berpengaruh terhadap perilaku *bullying* peserta didik. Layanan konseling kelompok yang diberikan dalam suasana kelompok selain itu juga bisa dijadikan media penyampaian informasi sekaligus juga bisa membantu peserta didik menyusun rencana dalam membuat keputusan yang tepat sehingga diharapkan berdampak positif bagi peserta didik yang nantinya dapat mengubah perilaku yang menyimpang. Selain itu apabila dinamika kelompok ddaapt terwujud dengan baik, maka anggota kelompok saling menolong, menerima dan berempati dengan tulus. Sedangkan Wibowo menjelaskan konseling kelompok merupakan suatu pemberian bantuan melalui kelompok untuk mendapatkan informasi dengan tujuan agar dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi, mampu membuat keputusan yang tepat serta dapat memperbaiki dan mengembangkan pemahaman terhadap dirinya sendiri, orang lain dan lingkungan.⁵ Jadi, konseling kelompok dengan teknik *self-management* merupakan lingkungan yang kondusif yang memberikan kesempatan bagi anggota

⁴ Nyoman Dantes Ni Putu Megantari, Ni Nengah Madri Antari, "Penerapan Konseling Behavioral Dengan Strategi *Self-Management* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Kelas X MIA-4 SMA Negeri 3 Singaraja," *E-Journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling* 2, no. 1 (2014) h.5.

⁵ Thrisia Febrianti, "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Perilaku Agresif Siswa Kelas VII 1 Di Smp Negeri 3 Kota Bengkulu," 2014, h. 36.

kelompok untuk menambah penerimaan diri dan orang lain, memberikan ide, perasaan, dukungan bantuan alternatif pemecahan masalah dan mengambil keputusan yang tepat, dapat berlatih tentang perilaku baru dan bertanggung jawab atas pilihan yang ditentukan sendiri. Suasana ini dapat menumbuhkan perasaan berarti bagi anggota yang selanjutnya dapat mengubah perilaku yang kurang baik dan mampu berfikir secara jernih.

Untuk mengetahui pengaruh dari teknik *self-management* terhadap perilaku *bullying* peserta diberi angket baik kelas eksperimen maupun kelas kontrol. Hasil *posttest* akan menjadi pembandingan kedua kelompok. Berdasarkan hasil *posttest* yang telah diberikan ternyata terjadi penurunan perilaku *bullying* pada kelas eksperimen, hasil tersebut diketahui dari hasil *pretest* dan *posttest* pada kelas eksperimen dan kelas kontrol. Pada kelas kontrol juga mengalami penurunan tetapi kelas eksperimen mengalami penurunan yang lebih signifikan dibanding kelas kontrol.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa teknik *self-management* berpengaruh dalam menurunkan perilaku *bullying* pada peserta didik kelas XI Ips SMA Negeri 3 Bandar Lampung.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini memiliki banyak kekurangan diantaranya dalam pengumpulan data yang digunakan berupa angket perilaku *bullying* memang berpengaruh tetapi tidak menjamin bahwa peserta didik yang mendapatkan nilai rendah mempunyai perilaku *bullying* ataupun sebaliknya. Karena belum tentu apa

yang mereka isi sesuai dengan dirinya. Dan dirasa masih kurang mengenai alat pengumpulan data.

Kaitannya dengan proses penelitian, selama proses penelitian ini pada awalnya peserta didik masih malu-malu dan sulit untuk mengikuti proses layanan tersebut. Tetapi ketika berlangsungnya waktu lama-kelamaan peserta didik terbiasa dalam mengikuti proses tersebut. Selain itu peneliti juga kurang intens memantau perkembangan peserta didik karena dalam hal ini peneliti bertemu peserta didik hanya dalam waktu tertentu saja.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dan analisis data yang telah disajikan dapat disimpulkan bahwa pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dapat mengurangi perilaku *bullying* pada peserta didik di SMA Negeri 3 Bandar Lampung. Hal ini dapat dilihat sebagai berikut, perilaku *bullying* peserta didik pada kelas eksperimen dapat dilihat dari hasil *pretest* dan *posttest*. Dari hasil *pretest* kelas eksperimen didapatkan skor 914 dengan rata-rata skor 91,4. Setelah diberikan treatment peserta didik mengalami penurunan perilaku *bullying* yang didapatkan dari hasil *posttest* yaitu dengan skor 415 dengan rata-rata skor 41,5. Pada kelas kontrol pun mengalami penurunan walaupun tidak lebih rendah dibandingkan kelas eksperimen. Hasil *pretest* kelas kontrol didapatkan skor 818 dengan rata-rata 81,8. Sedangkan hasil *posttest* kelas kontrol didapatkan skor 566 dengan rata-rata 56,6. Hasil uji wilcoxon dengan menggunakan program SPSS versi 17 didapatkan z hitung pada kelas eksperimen 2,807 dan kelas kontrol 2,803 yang lebih besar dari z tabel yaitu 1,96 dan juga nilai signifikan kelas eksperimen yaitu 0,005 dan kelas kontrol yaitu 0,005 yang lebih kecil dari 0,05.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* untuk mengurangi perilaku *bullying* pada peserta didik di SMA Negeri 3 Bandar Lampung.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat dibuktikan bahwa adanya perubahan dalam perilaku *bullying* peserta didik dari kategori tinggi menjadi kategori rendah setelah diberikan perlakuan berupa teknik *self-management*. Adapun beberapa saran yang dapat digunakan sebagai pertimbangan yaitu:

1. Peserta diharapkan dapat menambahkan wawasan pengetahuan tentang perilaku *bullying* sehingga peserta didik diharapkan dapat menurunkan perilaku *bullying*.
2. Pendidik BK diharapkan dapat melaksanakan atau memprogramkan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* sesuai dengan permasalahan peserta didik.
3. Kepala sekolah agar dapat merumuskan kebijakan dan memberikan dukungan terhadap program bimbingan dan konseling.
4. Untuk peneliti lain diharapkan dalam penelitiannya lebih baik dari penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman Fatoni, *"Metodologi Penelitian Dan Teknik Penyusunan Skripsi,"* in jakarta:Rineka Cipta, 2011
- Al-qur'an dan terjemahannya, Syamil Qur'an, Bogor (2007).
- Andi Thahir, *"Pengaruh Konseling Rational Emotif Behavioral Therapy (REBT) Dalam mengurangi kecemasan Peserta Didik kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung,"* Jurnal Bimbingan dan Konseling 3, No 1 (2016)
- An Yang and Christina Salmivalli, *"Different Forms of Bullying and Victimization: Bully-Victims versus Bullies and Victims,"* European Journal of Developmental Psychology 10, no. 6 (2013)
- Anwar Sutoyo, *"Pemahaman Individu Observasi, Cheklist, Interviu, Kuesioner, Sosiometri,"* in Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012.
- Cynantia Rachnijati, *"Bullying Dalam Dunia Pendidikan,"* 2015.
- Dewa Ketut Sukardi, *"Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah,"* in jakarta:Rineka Cipta, 2008
- Dina Afriana, Yusmansyah, Diah Utaminingsih, *"Upaya Mengurangi Perilaku Bullying di Sekolah Dengan Menggunakan Layanan Konseling Kelompok,"* bimbingan dan konseling (2014)
- Ellya Rakhmawati, *"Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Perilaku Bullying Pada Siswa Kelas VII SMP H Isrianti Semarang,"* Jurnal Penelitian PAUDIA 2, no. 1 (2013) .
- Guru Bimbingan dan Konseling SMA NEGERI 3 Bandar Lampung, Wawancara, tanggal 21 April 2018
- Hasyim Asy and Lia Dahlia, *"School Bullying Pada Siswa SMP Al-Fajar Ciputat Tangerang Selatan Banten,"* Jurnal Idaroh 1, no. 1 (2012).
- Hengki Yandri, *"Peran Guru BK/Konselor Dalam Pencegahan Tindakan Bullying Di Sekolah,"* Ejournal 7, no. 1 (2014)
- Husmiati Yusuf and Adi Fahrudin, *"Perilaku Bullying: Asessmen Multidimensi Dan Intervensi Sosial,"* Jurnal Psikologi Undip 11, no. 2 (2012)

Mardia Bin Smith, *"Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Disiplin Belajar Siswa Di Sma Negeri 1 Atinggola Kabupaten Gorontalo Utara,"* Jurnal Penelitian Dan Pendidikan 8, No 1 (2011)

Marti Yoan Tutiona S and Abd Munir, *"Efektifitas Konseling Kelompok Teknik Assertive Training Dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa,"* Jurnal Konseling & Psikoedukasi 1, no. 1 (2016).

Mega Aria Monica and Ruslan Abdul Gani, *"Efektivitas Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengembangkan Tanggung Jawab Belajar Pada Peserta Didik Kelas XI,"* Jurnal Bimbingan Konseling 3, no. 1 (2016)

Muhammad, *"Aspek Perlindungan Anak,"* Jurnal Dinamika Hukum, 2009

Mungin Eddy Wibowo, Sean Marta Efastri, Rustono, *"Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavioral Untuk Mengurangi Perilaku Bullying, Perilaku Agresif,"* Jurnal Bimbingan Konseling 4, no. 2 (2015).

Nurdjana Alamri, *"Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah,"* Jurnal Konseling Gusjigang 1, no. 1 (2015).

Nyoman Dantes Ni Putu Megantari, Ni Nengah Madri Antari, *"Penerapan Konseling Behavioral Dengan Strategi Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Kelas X Mia-4 SMA Negeri 3 Singaraja" 2,* no. 1 (2014)

Peserta didik kelas X IPS SMA NEGERI 3 Bandar Lampung, Wawancara, tanggal 21 April 2018

Prayitno, Erman Amti, *"Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling,"* Jakarta: Rineka Cipta, 2013.

Pusatdata. undang-undang republik indonesia nomor 23 tahun 2002 tentang perlindungan anak.

RI, *"Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 2002 Tentang Perlindungan Anak,"* in Kementerian Luar Negeri Republik Indonesia, 2002,

Robiah Flora, *"Mengurangi Perilaku Bullying Melalui Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing" 6,* no. 2 (2014).

- Santoso Zakiyah, Humaedi, "*Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Dalam Melakukan Bullying*," Jurnal Penelitian & PPM 4 (2017)
- Singgih Santoso, *Aplikasi SPSS Pada Statistik Non Parametrik* (Jakarta: PT Elek Media Komputindo)
- Siti Hartinah, "*Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*," in Bandung: Refika Aditama, 2009.
- Slamet, Nasrina Nur Fahmi, "*Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman*," Jurnal Hisbah 13, no. 1 (2016)
- Sugiono, "*Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*," in Bandung: Alfabeta, 2013,
- Taufik Faiqotul Isnaini, "*Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar*," Jurnal UMS, 2009.
- Thrisia Febrianti, "*Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Perilaku Agresif Siswa Kelas VII 1 Di Smp Negeri 3 Kota Bengkulu*," 2014.
- Tohirin, "*Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah*," in Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2014
- Windy Sartika Lestari, "*Analisis Faktor-Faktor Penyebab Bullying Di Kalangan Peserta Didik*," Social Science Education Journal 3, no. 2 (2016)
- Zuraida Lubis and Sakinah Hasibuan, "*Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Behavioristik Teknik Symbolic Models Terhadap Penyesuaian Diri Dengan Teman Sebaya Mahasiswa Bk Non Regular*," Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling 1 (2017)

ANGKET

Identitas Diri

Nama:

Kelas:

Petunjuk Pengisian

1. Tuliskan nama anda dengan lengkap, serta kelas anda pada kolom yang sudah disediakan.
2. Pada angket ini ada 27 pertanyaan. Pilihlah salah satu jawaban di bawah ini dengan membubuhkan tanda cek (√) pada kolom yang telah disediakan : sangat sering (SS), sering (S), kadang-kadang (KK), tidak pernah (TP).

No	Pertanyaan	Jawaban			
		SS	S	KK	TP
1	Ketika saya ada masalah dengan teman, saya akan menyelesaikan dengan cara baik-baik.				
2	Disaat teman mengajak saya berkelahi, saya menghindarinya.				
3	Ketika saya menghadapi masalah dengan teman saya, saya akan menyelesaikannya dengan cara berkelahi atau dengan cara memukul teman tersebut.				
4	Saat ada buku teman saya diatas meja saya tidak akan mencoret-coret.				
5	Ketika ada teman yang mengajak saya berkelahi, maka saya langsung meyerangnya.				
6	Saat ada peralatan belajar teman saya di meja saya mencoret-coretnya.				
7	Ketika ada teman yang menyinggung perasaan saya, saya akan menamparnya.				
8	Saat ada teman yang menyinggung perasaan saya, saya hanya diam.				
9	Ketika ada teman saya yang sedang dihukum oleh guru, saya tidak memperolok-oloknya.				
10	Saat ada teman yang sedang dihukum oleh guru, saya akan mengejeknya.				
11	Saat teman saya tidak bisa mengerjakan tugas sekolah yang diberikan oleh guru, saya tidak membantunya tetapi saya akan				

	mempermalukannya.				
12	Ketika saya yang ribut dikelas, saya tidak akan menyalahkan orang lain.				
13	Saya tidak menyalahkan teman saya ketika saya ketahuan mencontek oleh guru pada saat ulangan harian.				
14	Meskipun saya yang ribut dikelas namun saya akan menuduh teman supaya saya tidak dimarahi oleh guru.				
15	Ketika ulangan harian saya ketahuan mencontek oleh guru, maka saya akan menuduh teman saya.				
16	Ketika ada teman saya yang kesulitan dalam mengerjakan tugas saya membantu dan memberikan semangat.				
17	Saya menertawakan teman yang tidak bisa mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru didepan kelas.				
18	Saya tidak mengejek teman yang nilai pelajarannya lebih rendah.				
19	Saya akan mengejek teman saya yang nilainya rendah.				
20	Saya akan menuduh teman, saat saya kehilangan alat tulis di kelas.				
21	Ketika saya kehilangan alat tulis di kelas, saya tidak akan menuduh teman-teman.				
22	Ketika ada teman berasal dari keluarga tidak mampu saya mau berteman dengannya.				
23	Disaat teman saya memiliki nilai yang rendah dari saya maka saya mengajaknya belajar bersama.				
24	Ketika ada teman yang berasal dari keluarga tidak mampu saya tidak mau berteman dengannya.				
25	Pada saat teman saya mendapatkan hasil ujian yang lebih rendah daripada saya, maka saya tidak mau berteman dengannya.				
26	Ketika belajar ada teman tidak mengerti, maka saya akan membantunya.				
27	Jika ada teman yang tidak saya sukai maka saya akan menghindarinya.				

pretest Eksperiment

no	1	2	3	4	5	6	7	8
1	4	4	4	4	3	4	4	2
2	4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	1	4	3	4	1	4
4	4	2	3	4	1	3	4	4
5	4	4	4	4	4	4	4	2
6	4	4	4	4	3	4	3	4
7	4	4	4	4	4	3	4	3
8	4	3	2	3	4	4	2	4
9	4	2	2	4	4	4	2	4
10	4	1	2	4	3	4	4	4

Posttest Eksperiment

no	1	2	3	4	5	6	7	8
1	1	2	1	1	3	2	2	2
2	1	1	2	1	3	1	3	1
3	1	2	3	1	1	1	1	2
4	1	1	2	3	1	1	1	1
5	1	1	3	1	1	3	1	1
6	1	2	1	3	1	1	1	2
7	1	1	1	2	1	3	1	1
8	1	1	2	1	2	1	1	1
9	1	1	3	1	2	1	3	1
10	1	1	3	1	2	1	3	1

Pretest Kontrol

no	1	2	3	4	5	6	7	8
1	3	4	2	1	2	3	4	4
2	1	2	2	3	2	3	2	3
3	4	2	4	2	3	2	4	2
4	3	3	3	3	2	2	3	2
5	2	2	2	4	2	2	4	4
6	4	4	3	3	2	4	4	3
7	2	3	4	2	3	4	2	2
8	3	3	3	3	4	3	4	4
9	4	3	2	3	1	4	1	3
10	1	3	2	1	4	3	1	4

Posttest Kontrol

no	1	2	3	4	5	6	7	8
1	1	2	2	2	1	1	2	2
1	2	2	3	2	3	2	2	2
3	2	2	1	2	2	2	2	2
4	2	3	3	2	2	2	2	2
5	2	2	2	1	1	3	1	3
6	1	3	1	1	2	1	2	2
7	2	1	1	3	3	3	1	3
8	2	2	3	2	2	3	2	3
9	1	2	1	2	1	2	2	2

10	2	2	2	2	3	2	2	3
----	---	---	---	---	---	---	---	---



9	10	11	12	13	14	15	16	17
4	3	4	4	4	4	4	1	3
4	4	4	4	4	1	4	3	2
3	4	2	2	4	4	1	3	4
4	4	2	4	2	4	4	4	1
3	2	3	3	4	4	4	2	4
2	4	4	4	3	3	4	4	4
4	4	4	4	4	4	4	2	2
4	3	4	3	4	4	3	3	4
4	2	2	2	4	4	2	2	3
4	1	4	1	4	4	1	1	4

9	10	11	12	13	14	15	16	17
3	1	1	1	1	1	1	3	2
2	1	1	2	1	2	1	1	2
1	3	2	1	1	1	3	1	1
2	1	1	2	2	2	1	1	2
2	2	1	1	1	1	3	1	1
1	1	3	1	3	1	1	1	1
1	2	1	3	1	1	2	1	2
2	1	2	1	1	2	1	2	1
2	1	2	1	1	3	1	2	1
2	1	2	2	1	3	1	2	1

9	10	11	12	13	14	15	16	17
2	1	1	3	2	4	4	3	4
3	4	4	3	4	3	1	3	4
3	2	2	3	1	1	4	2	3
4	4	2	3	2	4	4	3	4
3	4	3	4	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	3	3	4	4
3	3	2	2	2	3	2	2	4
4	4	4	3	3	4	3	3	4
2	3	2	4	4	3	2	3	2
4	2	2	3	1	4	3	3	2

9	10	11	12	13	14	15	16	17
2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	3	3	2	3	3	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	3
2	3	2	3	2	2	3	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	1	1	2	2	1	3	3	2
1	3	1	2	1	2	2	1	2
2	2	3	2	2	2	3	2	2
2	2	2	3	2	3	3	2	2

2	2	3	2	2	3	3	3	2
---	---	---	---	---	---	---	---	---



18	19	20	21	22	23	24	25	26
4	4	4	4	4	2	3	4	4
4	2	4	4	4	3	4	4	3
2	4	4	2	4	4	4	4	4
4	4	3	4	4	3	4	4	4
4	3	4	4	2	4	4	1	4
4	4	4	4	3	4	1	4	2
2	4	3	4	2	4	3	4	4
4	2	4	3	4	3	4	4	2
4	4	3	2	4	4	3	4	4
3	4	3	1	3	4	4	1	4

18	19	20	21	22	23	24	25	26
3	1	2	2	1	2	1	1	1
1	2	1	1	1	2	3	3	3
3	1	1	3	1	1	1	2	1
1	2	2	1	1	3	1	3	2
1	1	1	3	2	3	1	1	1
3	2	2	1	2	1	3	1	2
1	3	1	1	1	2	1	2	1
1	2	1	2	1	1	2	1	1
1	2	1	1	1	3	2	1	1
1	2	1	2	2	1	3	2	1

18	19	20	21	22	23	24	25	26
4	2	3	2	4	1	4	3	2
4	2	3	4	4	3	3	4	4
2	4	2	3	2	4	4	3	3
4	2	4	4	3	3	3	2	3
4	4	3	3	3	4	4	4	4
4	3	2	3	2	3	2	4	3
2	3	4	2	3	4	3	4	4
4	3	2	4	4	4	3	4	4
3	4	2	4	4	3	3	4	3
2	4	3	3	3	4	2	4	3

18	19	20	21	22	23	24	25	26
2	2	2	2	2	3	1	2	2
1	2	2	2	1	3	2	2	3
2	2	2	2	2	2	3	2	2
3	2	2	2	3	3	2	2	3
1	1	2	2	3	1	2	2	1
3	2	2	2	2	2	2	2	2
2	2	2	3	3	2	1	1	1
2	2	2	2	2	2	3	3	3
3	2	3	3	2	3	3	3	3

3	1	2	3	2	3	2	2	3
---	---	---	---	---	---	---	---	---



27	jmlh
4	97
2	96
4	86
4	92
4	93
4	96
4	96
4	92
4	87
2	79

27	jml
1	43
1	44
1	41
1	42
2	41
1	43
2	40
1	36
1	41
1	44

27	jmlh
4	76
3	81
4	75
3	82
3	87
3	90
4	78
4	95
4	80
3	74

27	jmlh
1	50
2	60
2	55
2	63
2	50
2	51
1	50
2	62
3	62







DOKUMENTASI KEGIATAN



Gambar 1. *Pretest* kelas eksperimen untuk mengetahui tingkat perilaku *bullying*



Gambar 2. *Pretest* kelas kontrol untuk mengetahui tingkat perilaku *bullying*



Gambar 3. Pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* pada kelas eksperimen (XI IPS 1)



Gambar 4. Pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* pada kelas eksperimen (XI IPS 2)



Gambar 5. *Posttest* kelas eksperimen untuk mengetahui tingkat perilaku *bullying*



Gambar 6. *Posttest* kelas kontrol untuk mengetahui tingkat perilaku *bullying*

Kisi-Kisi Pengembangan Instrumen Penelitian

Variabel	Indikator Perilaku	No butir		Pertanyaan	
		Item favorabel	Item Unfavorabel	Favorabel	Unfavorabel
Perilaku <i>Bullying</i>	1. <i>Bullying</i> fisik	1	3	• Ketika saya ada masalah dengan teman, saya akan menyelesaikannya dengan cara baik-baik.	• Ketika saya menghadapi masalah dengan teman saya, saya akan menyelesaikannya dengan cara berkelahi atau dengan cara memukul teman tersebut.
		2	5	• Disaat teman mengajak saya berkelahi, saya menghindarinya.	• Ketika ada teman yang mengajak saya berkelahi, maka saya langsung menyerangnya.
		4	6	• Saat ada buku teman saya diatas meja saya tidak akan mencoret-coret.	• Saat ada peralatan belajar teman saya di meja saya mencoret-coret.
		8	7	• Saat ada teman yang menyinggung perasaan saya, saya hanya diam.	• Ketika ada teman yang menyinggung perasaan saya, saya akan menamparnya.
	2. <i>Bullying</i> verbal	9	10	• Ketika ada teman saya yang sedang dihukum oleh guru, saya tidak memperolok-oloknya.	• Saat ada teman yang sedang dihukum oleh guru saya akan mengejeknya.
			11		• Saat teman saya tidak bisa mengerjakan tugas sekolah yang diberikan oleh guru, saya tidak membantunya tapi saya akan mempermalukannya.
		12	14	• Ketika saya yang ribut dikelas, saya tidak akan menyalahkan orang lain.	• Meskipun saya yang ribut dikelas namun saya akan menuduh teman supaya saya tidak dimarahi oleh guru.
		13	15	• Saya tidak menyalahkan teman saya ketika saya ketahuan mencontek oleh guru pada saat ulangan harian.	• Ketika ulangan harian saya ketahuan mencontek oleh guru, maka saya akan menuduh teman saya.
		18	19	• Saya tidak mengejek teman yang nilai pelajarannya lebih rendah.	• Saya akan mengejek teman saya yang nilainya rendah.
		16	17	• Ketika ada teman saya yang kesulitan dalam mengerjakan tugas	• Saya menertawakan teman yang tidak bisa mengerjakan tugas

				saya membantu dan memberikan semangat.	yang diberikan oleh guru didepan kelas.
		21	20	• Ketika saya kehilangan alat tulis di kelas, saya tidak akan menuduh teman-teman.	• Saya akan menuduh teman, saat saya kehilangan alat tulis di kelas.
	3. <i>Bullying</i> relasion al	22	24	• Ketika ada teman berasal dari keluarga tidak mampu saya mau berteman dengannya	• Ketika ada teman yang berasal dari keluarga tidak mampu saya tidak mau berteman dengannya.
		23	25	• Disaat teman saya memiliki nilai yang rendah dari saya maka saya mengajaknya belajar bersama.	• Pada saat teman saya mendapatkan hasil ujian yang lebih rendah daripada saya, maka saya tidak mau berteman dengannya.
		26		• Ketika belajar ada teman tidak mengerti, maka saya akan membantunya	
			27		• Jika ada teman yang tidak saya sukai maka saya akan menghindarinya.



1. Karakteristik Korban Dan Pelaku *Bullying*

Secara umum, tingkah laku *bullying* ini berawal dari masalah yang dialami oleh pelaku. Kemampuan pemecahan masalah yang kurang bisa membuat anak mencari jalan keluar yang salah. Dalam hal ini terdapat beberapa karakteristik peserta didik yang mengalami korban *bullying* sebagai berikut:

- a. Mungkin mereka memiliki semacam kekurangan atau perbedaan , baik secara fisik ataupun materi;
- b. Mungkin mereka memiliki masalah di rumah yang membuat mereka sedih;
- c. Mereka memiliki sesuatu yang membuat para *bully* cemburu, misalnya bakat;
- d. Mereka tidak ingin melakukan apa yang diperintahkan oleh para *bully* sehingga mereka dihukum; dan
- e. Mereka tidak bisa membela diri mereka sendiri.

Sedangkan menurut Rigbi tidakan *bullying* ada 3 karakteristik yang terintegrasi yaitu:

- a. Adanya perilaku agresi yang menyenangkan pelaku untuk menyakiti korban;
- b. Tindakan itu dilakukan secara tidak seimbang sehingga menimbulkan rasa tertekan pada korban; dan
- c. Perilaku itu dilakukan secara berulang dan terus menerus.

Dari karakteristik-karakteristik yang telah dijelaskan, adapun tanda-tanda anak korban *bullying*, antara lain: (1) kesulitan dalam bergaul; (2) merasa takut datang kesekolah sehingga sering membolos; (3) ketinggalan pelajaran; (4) mengalami kesulitan berkonsentrasi dalam mengikuti pelajaran; dan (5) kesehatan fisik dan mental (jangka pendek/panjang) akan terpengaruh

1. Pengertian Bullying

Bullying atau penindasan merupakan tindakan kekerasan, ancaman, atau paksaan yang dilakukan seseorang atau sekelompok orang untuk mengintimidasi orang lain.

Menurut Coloroso

Bullying adalah tindakan bermusuhan yang dilakukan oleh satu orang atau sekelompok orang dengan tujuan untuk menakuti atau menyakiti orang lain.

2. Bentuk-Bentuk Bullying

Secara umum, ada dua bentuk bullying, yaitu penindasan fisik dan penindasan psikologis.

1. Penindasan Fisik

Bentuk penindasan ini akan mengakibatkan luka fisik atau cedera pada tubuh korban. Contoh bentuk penindasan fisik antara lain memukul, meninju, menendang, dan lain sebagainya.

2. Penindasan Psikologis

Berbeda dengan penindasan fisik, penindasan psikologis akan mengakibatkan trauma psikologis pada korban. Korban bullying akan merasa takut, cemas, stres, dan bahkan mereka bisa saja mengalami depresi.

3. Dampak Bullying

Berikut ini adalah dampak yang mungkin terjadi pada korban bullying:

1. Mengalami sejumlah masalah mental, seperti takut, cemas, gelisah, sulit tidur, hingga depresi. Masalah mental seperti ini bisa saja dialami korban secara terus-menerus hingga ia dewasa.
2. Malas belajar dan mengalami penurunan dalam bidang prestasi akademis di sekolah.
3. Mengalami sejumlah gangguan kesehatan fisik, seperti sakit kepala, otot tegang, sakit perut, dan lain-lain.
4. Dalam beberapa kasus langka, korban bullying bisa saja melakukan kekerasan pada orang lain.

5. Bisa saja mendorong terjadinya perkembangan positif bagi korban bullying. Contohnya mereka jadi introspeksi diri dan termotivasi untuk menunjukkan potensinya sehingga tidak direndahkan lagi oleh orang lain yang ada di sekitarnya.
6. Jika korban bullying bisa mengatasi masalah bullying, ia akan menjadi pribadi yang lebih kuat dan tegar saat menghadapi sejumlah masalah.



KISI-KISI WAWANCARA
(wawancara tidak terstruktur)

Narasumber :

Jabatan : Guru BK SMA Negeri 3 Bandar lampung

Tanggal Wawancara :

A. Pengantar

1. Pedoman wawancara ini digunakan untuk mendapatkan informasi mengenai perilaku *bullying*.
2. Wawancara diadakan ketika guru dan konseling memiliki waktu luang atau tidak sedang dalam pengajaran didalam kelas
3. Peneliti menggunakan wawancara berkaitan dengan perilaku *bullying*.

B. Daftar Pertanyaan

1. Apakah pernah ada perilaku *bullying* di SMA Negeri 3 Bandar lampung ini ?
2. Ada berapa kasus *bullying* yang tercatat di BK ?
3. Jenis *bullying* apa saja yang pernah terjadi ?
4. Pernahkah orang tua peserta didik datang ke sekolah karena anak menjadi korban *bullying* ?
5. Bagaimana pihak sekolah menanggapi hal tersebut ?
6. Bagaimana cara guru BK menangani atau menyelesaikan masalah perilaku *bullying* ?

7. Upaya apa yang sudah dilakukan guru BK dalam mencegah perilaku *bullying* ?
8. Dampak apakah yang timbul kepada peserta didik pelaku *bullying* ?
9. Kapan pelaksanaan layanan tentang *bullying* dilaksanakan ?
10. Seberapa paham peserta didik mengenai perilaku *bullying* ?



RANCANGAN PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING KELOMPOK
SEMESTER GANJIL 2018/2019

- A. Komponen Layanan : Layanan Konseling Kelompok
- B. Bidang Layanan : Sosial
- C. Fungsi Layanan : Pengentasan
- D. Tujuan Layanan : Peserta didik mampu menghargai perasaan teman.
- E. Topik : membangun rasa empati
- F. Sasaran Layanan : Peserta didik kelas XI Ips
- G. Metode dan Teknik : Diskusi dan tanya jawab
- H. Pelaksana Kegiatan : Annis Waatul Fitri
- I. Waktu : 45 Menit
- J. Media/Alat : Pena dan Kertas
- K. Tanggal Pelaksanaan :
- L. Sumber : Internet
- M. Uraian Kegiatan

1. Tahap Awal	
a. Pernyataan Tujuan	<p>a. Guru bimbingan dan konseling atau konselor menyapa peserta didik/konseli dengan kalimat yang membuat peserta didik bersemangat.</p> <p>b. Guru bimbingan dan konseling atau konselor menyampaikan tentang tujuan konseling kelompok yaitu sesuai dengan tujuan khusus yang akan dicapai.</p>
b. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan kelompok (pembentukan kelompok)	Menjelaskan proses pelaksanaan kegiatan konseling, guru bimbingan dan konseling atau konselor perlu menjelaskan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab anggota.
c. Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)	Memberikan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilakukan secara oprasional dan

	menanyakan kepada anggota kelompok tentang kegiatan yang akan dilakukannya.
d. Tahap peralihan (Transisi). Guru bimbingan dan konseling atau konselor menanyakan kalau ada peserta didik yang belum mengerti dan memberikan penjelasan.	<ul style="list-style-type: none"> a. Guru bimbingan dan konseling atau konselor menanyakan kesiapan kelompok dalam melaksanakan tugas. b. Guru bimbingan dan konseling atau konselor memberikan kesempatan bertanya kepada setiap kelompok tentang tugas-tugas yang belum mereka pahami. c. Guru bimbingan dan konseling atau konselor menjelaskan kembali secara singkat tentang tugas dan tanggung jawab peserta dalam melakukan kegiatan.
e. Guru bimbingan dan konseling atau konselor menyiapkan peserta didik untuk melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan dilakukannya.	<ul style="list-style-type: none"> a. Guru bimbingan dan konseling atau konselor menanyakan kesiapan para peserta untuk melaksanakan tugas. b. Setelah semua peserta menyatakan siap, kemudian guru bimbingan dan konseling atau konselor memulai masuk tahap kerja.
2. Tahap Kerja	
Proses/kegiatan yang dialami anggota kelompok dalam suatu kegiatan bimbingan berdasarkan teknis tertentu (Eksperientasi)	Pada tahap ini guru bimbingan dan konseling atau konselor harus memastikan keselarasan antara tujuan yang akan dicapai, metode yang dipilih, dengan materi yang digunakan.
Pengungkapan perasaan, pemikiran, dan pengalaman tentang apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan (refleksi)	<ul style="list-style-type: none"> 1. Refleksi identifikasi. Uraian ini berisi kegiatan guru bimbingan dan konseling atau konselor dalam mengidentifikasi respon anggota kelompok melalui pertanyaan yang mengungkap pengalaman peserta tentang apa yang terjadi pada saat mengikuti kegiatan. Pertanyaan-pertanyaan pada refleksi identifikasi mengacu pada ukuran pencapaian apa yang diketahui (pengenalan). 2. Refleksi analisis. Uraian ini berisi kegiatan guru bimbingan dan konseling atau konselor dalam mengajak konseli untuk menganalisis dan memikirkan sebab-

	<p>sebab mengapa mereka menunjukkan perilaku tertentu dan apa yang dilakukan selanjutnya.</p> <p>3. Refelksi generalisasi. Uraian ini berisi kegiatan guru bimbingan dan konseling atau konselor mengajak peserta membuat rencana tindakan untuk memperbaiki perilaku yang dianggap sebagai kelemahan dirinya. Selanjutnya guru bimbingan dan konseling atau konselor mengajukan pertanyaan tentang rencana tindakan untuk memperbaiki perilaku sebagai tanda peserta didik memiliki kesadaran untuk berubah.</p>
3. Tahap Pengakhiran	
Menutup kegiatan dan tindak lanjut	<p>a. Guru bimbingan dan konseling atau konselor memberikan penguatan terhadap aspek-aspek yang ditemukan oleh peserta dalam suatu kerja kelompok.</p> <p>b. Merencanakan tindak lanjut, yaitu mengembangkan aspek kerjasama.</p> <p>c. Akhir tahap ini adalah menutup kegiatan layanan.</p>
1. Evaluasi Proses	<p>Evaluasi ini dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling atau konselor dengan melihat proses yang terjadi dalam kegiatan konseling kelompok, meliputi:</p> <p>a. Guru bimbingan dan konseling atau konselor terlibat dalam menumbuhkan antusiasme anggota kelompok dalam mengikuti kegiatan.</p> <p>b. Guru bimbingan dan konseling atau konselor membangun dinamika kelompok.</p> <p>c. Guru bimbingan dan konseling atau konselor memberikan langkag yang akan dilakukannya.</p>
2. Evaluasi Hasi	<p>Evaluasi setelah mengikuti konseling kelompok antara lain:</p> <p>a. Mengajukan pertanyaan untuk mengungkap pengalaman konseli dalam</p>

	<p>konseling kelompok.</p> <p>b. Mengamati perubahan perilaku anggota setelah konseling kelompok.</p> <p>c. Konseli mengisi instrument penilaian guru bimbingan dan konseling atau konselor.</p>
--	--

Bandar Lampung,

2018

Mengetahui

Guru BK

Peneliti,

Cindi Kalisa, S.Pd

Annis Waatul Fitri



RANCANGAN PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING KELOMPOK
SEMESTER GANJIL 2018/2019

- A. Komponen Layanan : Layanan Konseling Kelompok
- B. Bidang Layanan : Sosial
- C. Fungsi Layanan : Pengentasan
- D. Tujuan Layanan : Peserta didik mampu memahami apa *bullying* dan dampak perilaku *bullying*
- E. Topik : Bentuk-bentuk dan dampak *bullying*
- F. Sasaran Layanan : Peserta didik kelas XI Ips
- G. Metode dan Teknik : Diskusi dan tanya jawab
- H. Pelaksana Kegiatan : Annis Waatul Fitri
- I. Waktu : 45 Menit
- J. Media/Alat : Pena dan Kertas
- K. Tanggal Pelaksanaan :
- L. Sumber : Internet
- M. Uraian Kegiatan

1. Tahap Awal	
a. Pernyataan Tujuan	<p>a. Guru bimbingan dan konseling atau konselor menyapa peserta didik/konseli dengan kalimat yang membuat peserta didik bersemangat.</p> <p>b. Guru bimbingan dan konseling atau konselor menyampaikan tentang tujuan konseling kelompok yaitu sesuai dengan tujuan khusus yang akan dicapai.</p>
b. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan kelompok (pembentukan kelompok)	Menjelaskan proses pelaksanaan kegiatan konseling, guru bimbingan dan konseling atau konselor perlu menjelaskan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab anggota.
c. Mengarahkan kegiatan	Memberikan penjelasan tentang kegiatan

(konsolidasi)	yang akan dilakukan secara oprasional dan menanyakan kepada anggota kelompok tentang kegiatan yang akan dilakukannya.
d. Tahap peralihan (Transisi). Guru bimbingan dan konseling atau konselor menanyakan kalau ada peserta didik yang belum mengerti dan memberikan penjelasan.	<ul style="list-style-type: none"> a. Guru bimbingan dan konseling atau konselor menanyakan kesiapan kelompok dalam melaksanakan tugas. b. Guru bimbingan dan konseling atau konselor memberikan kesempatan bertanya kepada setiap kelompok tentang tugas-tugas yang belum mereka pahami. c. Guru bimbingan dan konseling atau konselor menjelaskan kembali secara singkat tentang tugas dan tanggung jawab peserta dalam melakukan kegiatan.
e. Guru bimbingan dan konseling atau konselor menyiapkan peserta didik untuk melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan dilakukannya.	<ul style="list-style-type: none"> a. Guru bimbingan dan konseling atau konselor menanyakan kesiapan para peserta untuk melaksanakan tugas. b. Setelah semua peserta menyatakan siap, kemudian guru bimbingan dan konseling atau konselor memulai masuk tahap kerja.
2. Tahap Kerja	
Proses/kegiatan yang dialami anggota kelompok dalam suatu kegiatan bimbingan berdasarkan teknis tertentu (Eksperientasi)	Pada tahap ini guru bimbingan dan konseling atau konselor harus memastikan keselarasan antara tujuan yang akan dicapai, metode yang dipilih, dengan materi yang digunakan.
Pengungkapan perasaan, pemikiran, dan pengalaman tentang apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan (refeleksi)	<ul style="list-style-type: none"> 1. Refleksi identifikasi. Uraian ini berisi kegiatan guru bimbingan dan konseling atau konselor dalam mengidentifikasi respon anggota kelompok melalui pertanyaan yang mengungkap pengalaman peserta tentang apa yang terjadi pada saat mengikuti kegiatan. Pertanyaan-pertanyaan pada refleksi identifikasi mengacu pada ukuran pencapaian apa yang diketahui (pengenalan). 2. Refelksi analisis. Uraian ini berisi kegiatan guru bimbingan dan konseling atau konselor dalam mengajak konseli untuk

	<p>menganalisis dan memikirkan sebab-sebab mengapa mereka menunjukkan perilaku tertentu dan apa yang dilakukan selanjutnya.</p> <p>3. Refelksi generalisasi.</p> <p>Uraian ini berisi kegiatan guru bimbingan dan konseling atau konselor mengajak peserta membuat rencana tindakan untuk memperbaiki perilaku yang dianggap sebagai kelemahan dirinya. Selanjutnya guru bimbingan dan konseling atau konselor mengajukan pertanyaan tentang rencana tindakan untuk memperbaiki perilaku sebagai tanda peserta didik memiliki kesadaran untuk berubah.</p>
3. Tahap Pengakhiran	
Menutup kegiatan dan tindak lanjut	<p>a. Guru bimbingan dan konseling atau konselor memberikan penguatan terhadap aspek-aspek yang ditemukan oleh peserta dalam suatu kerja kelompok.</p> <p>b. Merencanakan tindak lanjut, yaitu mengembangkan aspek kerjasama.</p> <p>c. Akhir tahap ini adalah menutup kegiatan layanan.</p>
1. Evaluasi Proses	<p>Evaluasi ini dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling atau konselor dengan melihat proses yang terjadi dalam kegiatan konseling kelompok, meliputi:</p> <ol style="list-style-type: none"> Guru bimbingan dan konseling atau konselor terlibat dalam menumbuhkan antusiasme anggota kelompok dalam mengikuti kegiatan. Guru bimbingan dan konseling atau konselor membangun dinamika kelompok. Guru bimbingan dan konseling atau konselor memberikan langkag yang akan dilakukannya.
2. Evaluasi Hasi	<p>Evaluasi setelah mengikuti konseling kelompok antara lain:</p> <ol style="list-style-type: none"> Mengajukan pertanyaan untuk

	<p>mengungkap pengalaman konseli dalam konseling kelompok.</p> <p>b. Mengamati perubahan perilaku anggota setelah konseling kelompok.</p> <p>c. Konseli mengisi instrument penilaian guru bimbingan dan konseling atau konselor.</p>
--	--

Bandar Lampung,

2018

Mengetahui

Guru BK

Peneliti,

Cindi Kalisa, S.Pd

Annis Waatul Fitri



RANCANGAN PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING KELOMPOK
SEMESTER GANJIL 2018/2019

- A. Komponen Layanan : Layanan Konseling Kelompok
- B. Bidang Layanan : Sosial
- C. Fungsi Layanan : Pengentasan
- D. Tujuan Layanan : Peserta didik mampu memahami kelebihan dan kekurangan diri sendiri dan orang lain.
- E. Topik : mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri dan orang lain.
- F. Sasaran Layanan : Peserta didik kelas XI Ips
- G. Metode dan Teknik : Diskusi dan tanya jawab
- H. Pelaksana Kegiatan : Annis Waatul Fitri
- I. Waktu : 45 Menit
- J. Media/Alat : Pena dan Kertas
- K. Tanggal Pelaksanaan :
- L. Sumber : Internet
- M. Uraian Kegiatan

1. Tahap Awal	
a. Pernyataan Tujuan	<p>a. Guru bimbingan dan konseling atau konselor menyapa peserta didik/konseli dengan kalimat yang membuat peserta didik bersemangat.</p> <p>b. Guru bimbingan dan konseling atau konselor menyampaikan tentang tujuan konseling kelompok yaitu sesuai dengan tujuan khusus yang akan dicapai.</p>
b. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan kelompok (pembentukan kelompok)	Menjelaskan proses pelaksanaan kegiatan konseling, guru bimbingan dan konseling atau konselor perlu menjelaskan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab

	anggota.
c. Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)	Memberikan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilakukan secara oprasional dan menanyakan kepada anggota kelompok tentang kegiatan yang akan dilakukannya.
d. Tahap peralihan (Transisi). Guru bimbingan dan konseling atau konselor menanyakan kalau ada peserta didik yang belum mengerti dan memberikan penjelasan.	<ul style="list-style-type: none"> a. Guru bimbingan dan konseling atau konselor menanyakan kesiapan kelompok dalam melaksanakan tugas. b. Guru bimbingan dan konseling atau konselor memberikan kesempatan bertanya kepada setiap kelompok tentang tugas-tugas yang belum mereka pahami. c. Guru bimbingan dan konseling atau konselor menjelaskan kembali secara singkat tentang tugas dan tanggung jawab peserta dalam melakukan kegiatan.
e. Guru bimbingan dan konseling atau konselor menyiapkan peserta didik untuk melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan dilakukannya.	<ul style="list-style-type: none"> a. Guru bimbingan dan konseling atau konselor menanyakan kesiapan para peserta untuk melaksanakan tugas. b. Setelah semua peserta menyatakan siap, kemudian guru bimbingan dan konseling atau konselor memulai masuk tahap kerja.
2. Tahap Kerja	
Proses/kegiatan yang dialami anggota kelompok dalam suatu kegiatan bimbingan berdasarkan teknis tertentu (Eksperientasi)	Pada tahap ini guru bimbingan dan konseling atau konselor harus memastikan keselarasan antara tujuan yang akan dicapai, metode yang dipilih, dengan materi yang digunakan.
Pengungkapan perasaan, pemikiran, dan pengalaman tentang apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan (refeleksi)	<ul style="list-style-type: none"> 1. Refleksi identifikasi. Uraian ini berisi kegiatan guru bimbingan dan konseling atau konselor dalam mengidentifikasi respon anggota kelompok melalui pertanyaan yang mengungkap pengalaman peserta tentang apa yang terjadi pada saat mengikuti kegiatan. Pertanyaan-pertanyaan pada refleksi identifikasi mengacu pada ukuran pencapaian apa yang diketahui (pengenalan). 2. Refelksi analisis. Uraian ini berisi kegiatan guru

	<p>bimbingan dan konseling atau konselor dalam mengajak konseli untuk menganalisis dan memikirkan sebab-sebab mengapa mereka menunjukkan perilaku tertentu dan apa yang dilakukan selanjutnya.</p> <p>3. Refelksi generalisasi.</p> <p>Uraian ini berisi kegiatan guru bimbingan dan konseling atau konselor mengajak peserta membuat rencana tindakan untuk memperbaiki perilaku yang dianggap sebagai kelemahan dirinya. Selanjutnya guru bimbingan dan konseling atau konselor mengajukan pertanyaan tentang rencana tindakan untuk memperbaiki perilaku sebagai tanda peserta didik memiliki kesadaran untuk berubah.</p>
3. Tahap Pengakhiran	
Menutup kegiatan dan tindak lanjut	<p>a. Guru bimbingan dan konseling atau konselor memberikan penguatan terhadap aspek-aspek yang ditemukan oleh peserta dalam suatu kerja kelompok.</p> <p>b. Merencanakan tindak lanjut, yaitu mengembangkan aspek kerjasama.</p> <p>c. Akhir tahap ini adalah menutup kegiatan layanan.</p>
1. Evaluasi Proses	<p>Evaluasi ini dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling atau konselor dengan melihat proses yang terjadi dalam kegiatan konseling kelompok, meliputi:</p> <ol style="list-style-type: none"> Guru bimbingan dan konseling atau konselor terlibat dalam menumbuhkan antusiasme anggota kelompok dalam mengikuti kegiatan. Guru bimbingan dan konseling atau konselor membangun dinamika kelompok. Guru bimbingan dan konseling atau konselor memberikan langkag yang akan dilakukannya.
2. Evaluasi Hasi	Evaluasi setelah mengikuti konseling

	<p>kelompok antara lain:</p> <ol style="list-style-type: none"> Mengajukan pertanyaan untuk mengungkap pengalaman konseli dalam konseling kelompok. Mengamati perubahan perilaku anggota setelah konseling kelompok. Konseli mengisi instrument penilaian guru bimbingan dan konseling atau konselor.
--	--

Bandar Lampung,

2018

Mengetahui

Guru BK

Peneliti,

Cindi Kalisa, S.Pd

Annis Waatul Fitri



RANCANGAN PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING KELOMPOK
SEMESTER GANJIL 2018/2019

- A. Komponen Layanan : Layanan Konseling Kelompok
- B. Bidang Layanan : Sosial
- C. Fungsi Layanan : Pengentasan
- D. Tujuan Layanan : Peserta didik mampu memahami karakteristik korban dan pelaku *bullying*
- E. Topik : karakteristik pelaku dan korban *bullying*
- F. Sasaran Layanan : Peserta didik kelas XI Ips
- G. Metode dan Teknik : Diskusi dan tanya jawab
- H. Pelaksana Kegiatan : Annis Waatul Fitri
- I. Waktu : 45 Menit
- J. Media/Alat : Pena dan Kertas
- K. Tanggal Pelaksanaan :
- L. Sumber : Internet
- M. Uraian Kegiatan

1. Tahap Awal	
a. Pernyataan Tujuan	a. Guru bimbingan dan konseling atau konselor menyapa peserta didik/konseli dengan kalimat yang membuat peserta didik bersemangat. b. Guru bimbingan dan konseling atau konselor menyampaikan tentang tujuan konseling kelompok yaitu sesuai dengan tujuan khusus yang akan dicapai.
b. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan kelompok (pembentukan kelompok)	Menjelaskan proses pelaksanaan kegiatan konseling, guru bimbingan dan konseling atau konselor perlu menjelaskan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab anggota.
c. Mengarahkan kegiatan	Memberikan penjelasan tentang kegiatan

(konsolidasi)	yang akan dilakukan secara oprasional dan menanyakan kepada anggota kelompok tentang kegiatan yang akan dilakukannya.
d. Tahap peralihan (Transisi). Guru bimbingan dan konseling atau konselor menanyakan kalau ada peserta didik yang belum mengerti dan memberikan penjelasan.	<ul style="list-style-type: none"> a. Guru bimbingan dan konseling atau konselor menanyakan kesiapan kelompok dalam melaksanakan tugas. b. Guru bimbingan dan konseling atau konselor memberikan kesempatan bertanya kepada setiap kelompok tentang tugas-tugas yang belum mereka pahami. c. Guru bimbingan dan konseling atau konselor menjelaskan kembali secara singkat tentang tugas dan tanggung jawab peserta dalam melakukan kegiatan.
e. Guru bimbingan dan konseling atau konselor menyiapkan peserta didik untuk melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan dilakukannya.	<ul style="list-style-type: none"> a. Guru bimbingan dan konseling atau konselor menanyakan kesiapan para peserta untuk melaksanakan tugas. b. Setelah semua peserta menyatakan siap, kemudian guru bimbingan dan konseling atau konselor memulai masuk tahap kerja.
2. Tahap Kerja	
Proses/kegiatan yang dialami anggota kelompok dalam suatu kegiatan bimbingan berdasarkan teknis tertentu (Eksperientasi)	Pada tahap ini guru bimbingan dan konseling atau konselor harus memastikan keselarasan antara tujuan yang akan dicapai, metode yang dipilih, dengan materi yang digunakan.
Pengungkapan perasaan, pemikiran, dan pengalaman tentang apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan (refeleksi)	<ul style="list-style-type: none"> 1. Refleksi identifikasi. Uraian ini berisi kegiatan guru bimbingan dan konseling atau konselor dalam mengidentifikasi respon anggota kelompok melalui pertanyaan yang mengungkap pengalaman peserta tentang apa yang terjadi pada saat mengikuti kegiatan. Pertanyaan-pertanyaan pada refleksi identifikasi mengacu pada ukuran pencapaian apa yang diketahui (pengenalan). 2. Refelksi analisis. Uraian ini berisi kegiatan guru bimbingan dan konseling atau konselor dalam mengajak konseli untuk

	<p>menganalisis dan memikirkan sebab-sebab mengapa mereka menunjukkan perilaku tertentu dan apa yang dilakukan selanjutnya.</p> <p>3. Refelksi generalisasi.</p> <p>Uraian ini berisi kegiatan guru bimbingan dan konseling atau konselor mengajak peserta membuat rencana tindakan untuk memperbaiki perilaku yang dianggap sebagai kelemahan dirinya. Selanjutnya guru bimbingan dan konseling atau konselor mengajukan pertanyaan tentang rencana tindakan untuk memperbaiki perilaku sebagai tanda peserta didik memiliki kesadaran untuk berubah.</p>
3. Tahap Pengakhiran	
Menutup kegiatan dan tindak lanjut	<p>a. Guru bimbingan dan konseling atau konselor memberikan penguatan terhadap aspek-aspek yang ditemukan oleh peserta dalam suatu kerja kelompok.</p> <p>b. Merencanakan tindak lanjut, yaitu mengembangkan aspek kerjasama.</p> <p>c. Akhir tahap ini adalah menutup kegiatan layanan.</p>
1. Evaluasi Proses	<p>Evaluasi ini dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling atau konselor dengan melihat proses yang terjadi dalam kegiatan konseling kelompok, meliputi:</p> <ol style="list-style-type: none"> Guru bimbingan dan konseling atau konselor terlibat dalam menumbuhkan antusiasme anggota kelompok dalam mengikuti kegiatan. Guru bimbingan dan konseling atau konselor membangun dinamika kelompok. Guru bimbingan dan konseling atau konselor memberikan langkag yang akan dilakukannya.
2. Evaluasi Hasi	<p>Evaluasi setelah mengikuti konseling kelompok antara lain:</p> <p>a. Mengajukan pertanyaan untuk</p>

	<p>mengungkap pengalaman konseli dalam konseling kelompok.</p> <p>b. Mengamati perubahan perilaku anggota setelah konseling kelompok.</p> <p>c. Konseli mengisi instrument penilaian guru bimbingan dan konseling atau konselor.</p>
--	--

Bandar Lampung,

2018

Mengetahui

Guru BK

Peneliti,

Cindi Kalisa, S.Pd

Annis Waatul Fitri



Tabel r untuk df = 1 – 50

Df= (N-2)	Tingkat Signifikansi Uji Untuk Satu Arah				
	0.05	0.025	0.01	0.005	0.0005
	Tingkat Signifikansi Uji Untuk Dua Arah				
	0.1	0.5	0.2	0.01	0.001
1	0.9877	0.9969	0.9995	0.9999	1.000
2	0.9000	0.9500	0.9800	0.9900	0.999
3	0.8054	0.8783	0.9343	0.9587	0.9911
4	0.7293	0.8114	0.8822	0.9172	0.9741
5	0.6694	0.7545	0.8329	0.8745	0.9509
6	0.6215	0.7067	0.7887	0.8343	0.9249
7	0.5822	0.6664	0.7498	0.7977	0.8983
8	0.5494	0.6319	0.7155	0.7646	0.8721
9	0.5214	0.6021	0.6851	0.7348	0.8470
10	0.4973	0.576	0.6581	0.7079	0.8233
11	0.4762	0.5529	0.6339	0.6835	0.8010
12	0.4575	0.5324	0.6120	0.6614	0.7800
13	0.4409	0.514	0.5923	0.6411	0.7604
14	0.4259	0.4973	0.5742	0.6226	0.7419
15	0.4124	0.4821	0.5577	0.6055	0.7247
16	0.4000	0.4683	0.5425	0.5897	0.7084
17	0.3887	0.4555	0.5285	0.5751	0.6932
18	0.3783	0.4438	0.5155	0.5614	0.6788
19	0.3687	0.4329	0.5034	0.5487	0.6652
20	0.3598	0.4227	0.4921	0.5368	0.6524
21	0.3515	0.4132	0.4815	0.5256	0.6402
22	0.3438	0.4044	0.4716	0.5151	0.6287
23	0.3365	0.3961	0.4622	0.5052	0.6178
24	0.3297	0.3882	0.4534	0.4958	0.6074
25	0.3233	0.3809	0.4451	0.4869	0.5974
26	0.3172	0.3739	0.4372	0.4785	0.5880
27	0.3115	0.3673	0.4297	0.4705	0.5790
28	0.3061	0.3610	0.4226	0.4629	0.5703
29	0.3009	0.3550	0.4158	0.4556	0.5620
30	0.2960	0.3494	0.4093	0.4487	0.5541
31	0.2913	0.3440	0.4032	0.4421	0.5465
32	0.2869	0.3388	0.3972	0.4357	0.5392
33	0.2826	0.3338	0.3916	0.4296	0.5322
34	0.2785	0.3291	0.3862	0.4238	0.5254
35	0.2746	0.3246	0.3810	0.4182	0.5189

36	0.2709	0.3202	0.3760	0.4128	0.5126
37	0.2673	0.3160	0.3712	0.4076	0.5066
38	0.2638	0.3120	0.3665	0.4026	0.5007
39	0.2605	0.3081	0.3621	0.3978	0.4950
40	0.2573	0.3044	0.3578	0.3932	0.4896
41	0.2542	0.3008	0.3536	0.3887	0.4843
42	0.2512	0.2973	0.3496	0.3843	0.4791
43	0.2483	0.2940	0.3457	0.3801	0.4742
44	0.2455	0.2907	0.3420	0.3761	0.4694
45	0.2429	0.2876	0.3384	0.3721	0.4647
46	0.2403	0.2845	0.3348	0.3683	0.4601
47	0.2377	0.2816	0.3314	0.3646	0.4557
48	0.2353	0.2787	0.3281	0.3610	0.4514
49	0.2329	0.2759	0.3249	0.3575	0.4473
50	0.2306	0.2732	0.3218	0.3542	0.4432



Tabel Z (Normal Standar)

[illegible]